Śāntideva

Veien til det våkne liv

Bodhicaryāvatāra

1. LOVPRISNING AV VILJEN TIL OPPVÅKNING

1.
Jeg bøyer meg respektfullt for de våkne,
for deres sønner og for lærens lov –
jeg hilser også alle dem som lever
uklanderlig, med rene, åpne sinn.
Om Buddhas barn og deres vei til frihet
skal jeg nå her fortelle, helt presist!

2.
Du finner intet nytt her i min tale,
og jeg er heller ingen stor poet –
jeg skriver ikke vers for å belære,
men kun for å få klarhet i mitt sinn.

3.
Og dette arbeidet har gitt meg glede,
og glød og vilje til å gjøre godt –
så derfor: om du leser mine linjer,
vil kanskje også du bli inspirert!

4.
Et lykketreff er dette øyeblikket –
et sjeldent gode i et jordisk liv!
Om vi lar denne stunden gå ifra oss –
hvem vet om vi får sjansen en gang til?

5.
Som når blant nattens mørke, tette skyer
et lynglimt viser fjell og skoger frem,
kan Buddhas lære kanskje vende tanken
mot lys og godhet i en flyktig stund!

6.
For sannelig – det gode er så sårbart,
og ondskap er en sterk og voldsom kraft.
Det eneste som kan beseire denne,
er viljen til å ha et våkent sinn.

7.
De største vismenn la frem denne tanken –
i verdensaldrer har de reflektert.
Og slik har lykken avlet mere lykke
som overrisler jordens hav av folk.

8.
Gi aldri slipp på viljen til å våkne
om du vil slippe pine, savn og sorg –
om du vil lindre lidelsen for andre
og nyte tusen gleders store fryd.

9.
For den vil straks bli kalt en sønn av Buddha,
som ennå bundet fast til livets hjul
kan kjenne sinnets vilje til å våkne –
han får respekt blant guder og blant menn!

10.
Når en, med denne viljen til å våkne,
har renset jeg´et for all urenhet,
står han igjen og stråler klart av visshet:
en edelstein av skarpslipt seierskraft!

11.
Så dere som er kjent på skjebnens marked,
pass godt på den juvel som viljen er:
så etterstrebet av de store vise
som leder verdens karavanetog.

12.
Banantrær visner når de mister frukten –
og slik er alle verdens goder skapt.
Men treet av oppvåkningsvilje blomstrer,
det visner aldri; bærer alltid frukt.

13.
I samme stund du søker lærens tilflukt
vil all din ondskap slippe tak og dø,
slik tilflukt hos en helt befrir fra fare.
Skal dette være vanskelig å se?

14.
Slik tilflukt brenner ondskapen til aske,
som denne verdensalders siste ild –
så stor gevinst gir viljen til å våkne!
– Maitreya ga Sudhana disse ord.

15.
Din vilje til å våkne sees todelt:
Beslutningen står først. Et ideal
som straks må følges opp av praktisk handling,
et aktivt arbeid mot det store mål.

16.

Det er som skillet mellom én som ønsker
å reise bort, og han som faktisk drar –
på denne måten omtaler de lærde
den viktige forskjell på disse to.

17.
Beslutningen om oppvåkning gir frukter
fra første stund, i all slags dagligliv,
men ikke slike ubeskårne goder
som når du gjennomfører viljens mål!

18.
Så snart du setter alt inn på å fri deg
fra verdens grenseløse strøm av liv,
og konsentrerer sinnet om å gripe
en aldri sviktende beslutsomhet,

19.
fra denne stund – til tross for søvnig tretthet
som rammer helt naturlig, nå og da –
vil alltid lykkens goder strømme gavmildt,
uendelig som stjernehimlens rom.

20.
I teksten om "Subahus spørsmål" taler
Den våkne selv utførlig og korrekt
om denne viktige og store saken,
til trøst for dem hvis viljekraft er svak.

21.
Om én kan tenke: "Nå vil jeg helbrede
all hodepine", ut fra vennlighet,
vil han på denne måten samle mengder
av god fortjeneste til evig tid.

22.
Hva da med den som gjerne vil helbrede
hver enkelts smerte, grenseløs og stor,
og la oss alle utvikles og vokse
i godhet, kjærlighet og likevekt!

23.
Så spør jeg: Hvilke mødre eller fedre
har slike planer klar for sine barn?
Og hvilken gud, ja, hvilken prest og seer
har i seg slik en veldig kjærlighet?

24.
For disse vesener har dette ønsket

nok aldri eksistert for egen del –
selv ikke dypt i søvnen. Hvordan kunne
de ønske det for noen andres skyld?

25.
Å hjelpe andre er et sjeldent ønske
– ja, til og med for egen vinnings skyld.
Så hvordan oppstår denne makeløse
juvel i sinnet – hvordan blir den til?

26.
Og hvordan skal vi måle denne tankens
fortjeneste, og virkningen den har
på verdens sunnhet ... dette gylne frøet
som bærer i seg spiren til all fryd!

27.
Å hedre Buddha er jo svært prisverdig
når ønsket er der om å gjøre godt –
hva da med slik en voldsom iver etter
å skjenke *alle* lykkens salighet?

28.
Det finnes dem som løper etter smerte
i håpet om å slippe all slags sorg –
som egne fiender lar de sin dumhet
ta livet av den lykken de vil ha.

29.
Og den som hjelper disse som er plaget
av grådighet og vettløs lykkejakt,
med tilfredsstillelse av deres ønsker
og utslukning av plager, sorg og savn,

30.
han knuser derved deres sinnsforvirring
og frir dem fra uvitenhetens åk.
Kan noen velgjerning gi mer enn dette!
Kan noen venn gi mer oppmerksomhet!

31.
Vi roser den som tjener én til gjengjeld
for tjenester han selv har mottatt før:
Hva skal vi da si om en bodhisattva
som aldri har en tanke for seg selv?

32.
Folk roser den som gir et festlig måltid
til noen få: Han kalles generøs

fordi hans gjester opprettholder livet
en enkelt kveld, på grunn av maten hans.

33.
Hva da med den som skjenker alle verdens
personer i uendelig lang tid
oppfyllelse av deres største ønsker
mens himmelens beboere forgår!

34.
Og Herren sier: den som i sitt hjerte
har onde tanker om sin gode vert,
om Seierherrens sønn – skal i eoner
bo dypt i helvete for all sin skyld!

35.
Men den som finner troens ro i sinnet
skal høste gyllen frukt i evighet:
av Seierherrens sønner fordrer ondskap
enorme krefter – godhet kommer lett.

36.
Jeg hedrer de edle legemer
der sinnets juvel blir til –
jeg søker den rene kilden
som gir selv forbrytere fryd!

2. BEKJENNELSE AV ONDSKAP

1.
Mitt sinns juvel vil jeg så gjerne gripe!
Jeg hedrer derfor buddhaene selv,
den stråleklare lærens kronjuveler
og Buddhas sønners osean av dyd.

2.
Så mange slag av blomster, legeurter
og frukter som det finnes på vår jord,
så mange edelsteiner, klare kilder
som springer friskt og kjølig ut av fjell,

3.
og likeså juvelbestrødde knauser,
små ensom-sletter omkranset av skog,
en frodig glød av blomsterkledde stengler
som slynger seg rundt trær med saftig frukt,

4.

og røkelse av himmelrikets dufter,
juvelbesatte trær og ønsketrær,
et vell av glittersjøer fylt med lotus
og sang fra ville svaner, skjønn og klar,

5.
uendelige åkrer fylt med grøde
som ingen mann har dyrket; disse ting
som springer ut av universets skjønnhet
og ikke er i noens eie – alt

6.
vil jeg i tanken og i hjertet skjenke
de store seerne og deres barn.
Å, måtte dere som fortjener gaver
ha medynk med min sjel, og ta imot!

7.
Jeg har ingen spart fortjeneste.
Jeg har ikke mer å gi.
La ikke de gode frelserne
forsmå det jeg skjenker dem!

8.
Jeg vier meg til de seirende
og til deres rette barn:
Å, høyreiste! Ta meg til dere!
Min hengivenhet er stor!

9.
Og i denne ærens tjeneste
– til nytte, og uten frykt –
vil jeg legge fra meg ondskapen,
ta avstand fra slikt for godt.

10.
I badehus med glødende juveler
på søyler; gulv belagt med mosaikk;
med baldakiner tett bestrødd med perler
og duftende av parfymert essens;

11.
med rosenvann og fine badeoljer
fra edelsteinsbesatte, gylne kar
gjør jeg i stand et bad, til vakre sanger,
for buddhaene og for deres barn.

12.
Jeg tørker deres legemer med håndklær

så plettfrie og rene, med en duft
av sandeltre og roser – og jeg gir dem
de beste kapper, farget rent og klart.

13.
Guddommelige, himmelsk myke tøyer
brodert med vakker silketråd og gull
draperer jeg om Manjughoshas skuldre;
og også om de andre Buddhas barn.

14.
Jeg salver dem – de største av de vise,
med kropper som polert og blankskurt gull –
med liflige parfymer som vil dufte
i tusen verdener i evighet.

15.
Jeg hedrer dem – de største av de vise –
med kranser bundet vakkert av jasmin,
blå lotus, liljer, roser, himmelblomster,
betagende og fylt med deilig duft.

16.
Jeg hyller dem i tette drømmeskyer
av røkelse med søt og herlig duft,
jeg ofrer delikate, dyrebare
og lekre retter, drikke søt og sval.

17.
Jeg ofrer lamper smidd med edelsteiner
plassert i rad på gylne lotusblad
og strør på mosaikkgulv vakre kronblad
som stenker hele rommet med sin duft.

18.
Så gir jeg himlens perlebånd av skyer
som stråler over alle jordens land –
som lovsang henger skyene i luften
og svaler hjertet, liksom kjærlighet.

19.
Jeg bærer også til de store vismenn
juvelbesatte parasoller frem:
med gullskaft, vakkert formet, og med perler
som skimrer, løftet høyt mot solens lys.

20.
Og la så ros og hyllest bli til skyer
som sprer sin søte ånde til hvert sinn –

en vakker melodi som gleder hjertet
og frigjør de som lever fra all sorg!

21.
Å, måtte det i evigheter falle
et regn av stjernestøv og blomsterblad
på alle lærens vakreste juveler,
på helligdommer og relikvier!

22.
Slik Manjughosha og de andre vise
bejubler buddhaene i respekt,
lar jeg min hyllest strømme fritt og høylydt
til buddhaene og til deres barn:

23.
ja, lovsanger og jubelkor skal hylle
det hav av dyder de samlet opp –
den skjønne sangen danner lette skyer
av sødme og av vakker harmoni.

24.
Jeg bøyer meg i like mange hilsner
for Buddha og for lærens brødreflokk
som alle buddhaverdner har atomer –
i morgen; nå; og i den tid som var.

25.
Jeg hilser også alle helligdommer
og alle steder knyttet til den ånd
som bodhisattvaene sprer omkring seg –
og likeså hver vismann og hver munk.

26.
Hos Buddha ønsker jeg å søke tilflukt
til dagen kommer da jeg våkner opp –
til læren og til alle Buddhas sønner
vil jeg oppriktig sette all min lit.

27.
Med håndflate mot håndflate jeg ber til
de fullkomne som hersker overalt
og bodhisattvaene – de som føler
medlidenhet med alle på vår jord:

28.
Alt ondt jeg har vært skyld i her i livet
og i det store hjul av liv og død;
alt grusomt og alt tåpelig jeg gjorde,

og alt som er gjort galt på grunn av meg;

29.
den glede jeg har nytt på grunn av dumhet,
som bare er til skade for meg selv;
alt slikt bekjenner jeg med skam og pine!
Jeg angrer dypt min overtredelse!

30.
Hva enn jeg har begått av simpel urett
mot Buddha, læren og dens vise menn,
mot far og mor, mot lærere og munker,
i handling, onde tanker eller ord –

31.
så mye ondt jeg gjorde i min dårskap!
Å herrer! Slike mørke gjerninger!
Alt slikt bekjenner jeg med skam og pine –
jeg angrer dypt all overtredelse.

32.
Men hvordan skal jeg slippe unna dette?
Jeg skjelver, gode herrer, dag og natt!
La døden vente! Gi meg nok en sjanse
til soning av det onde jeg har gjort.

33.
Ja, hvordan skal jeg slippe unna dette!
Å, redd meg fort fra fryktsomhet og angst!
La døden vente til jeg har fått sone
og ondskapen har flyktet fra mitt sinn.

34.
Men Dødens konge tar jo ikke hensyn
til hva vi gjorde, eller aldri rakk –
de friske, de som lider av en sykdom
er alle like utsatt for hans slag.

35.
På grunn av det jeg elsket eller hatet
har jeg gjort mange onde, dumme ting.
Og alle mine handlinger må sones –
å, herrer, om jeg bare hadde visst!

36.
Forgjengelig er alt det som jeg elsker
og alt i verden jeg har lagt for hat.
Forgjengelig er alt jeg tror jeg eier –
ja, hele verden dør og svinner hen.

37.
Opplevelser av alle slag blir minner,
erfaring viskes ut som skrift i sand.
Som drøm og tankespinn blir all ting borte
og aldri siden sees det igjen.

38.
Så mange mennesker gikk gjennom livet
– så kort som pust av vind – på godt og ondt.
Men sportegn etter menneskenes ondskap
står store, grå og skremmende igjen.

39.
Jeg skjønte ikke, tenkte aldri over
at også jeg er fremmed, på besøk,
og bundet av uvitenhet og dårskap
som får meg til å gjøre mye ondt.

40.
Ustoppelig forfaller livet; alltid
og ubønnhørlig svinner dag og natt.
Det kommer ingen hjelp! Nei, ingen frelse –
så hvordan kan jeg tro at jeg går fri?

41.
All smerte, hvor intens den enn må være,
skal tåles ensom: ingen er til hjelp.
Det gjelder både når jeg er alene
og når jeg omgis av familiens krets.

42.
Når dødens sendebud tar deg ved hånden –
hva godt kan slekt og venner gjøre deg?
Nei, god fortjeneste er det du trenger –
men slikt har ikke jeg fått praktisert!

43.
Fordi jeg henger fast ved livets lyster
og ikke ser hvor farlig dette er,
har jeg, min tankeløse dåre, samlet
en bør av onde gjerninger og hat.

44.
Tenk hvordan en, hvis arm skal amputeres,
er vissen over hele seg av angst,
hvor tørr han er i munnen, halvveis blindet –
han ser alt verden på et annet vis.

45.

Hva så med den som innhentes av døden!
Dens nifse sendebud sprer frykt og angst –
som feber får de kroppen til å skjelve
og slippe fra seg skitt og råtten stank.

46.
Med blikk som flakker redd til alle kanter
er jeg på stadig leting etter hjelp:
å, hvilken vismann finnes som er stor nok,
og sterk nok til å gi beskyttelse?

47.
Og når jeg ikke noen steder finner
en redningsmann, blir jeg så full av frykt
og desperat forvirring at jeg vakler
og faller mens jeg skriker høyt på hjelp!

48.
Og endelig! Jeg fant til slutt min frelse,
mitt tilfluktssted der jeg kan være trygg:
hos verdens herrer søker jeg nå tilflukt
– beskytterne som verner mot all frykt –

49.
og hos den store læren som de mestrer,
– den knuser all vår angst for liv og død.
Slik fant jeg trygghet, hos de store skarer
av bodhisattvaer: de har min tro!

50.
Samantabhadra! Manjughosha! Dere
har all min tillit: skjelvende av frykt
gir jeg meg selv til dere, fri og villig
til alltid å forbli i deres favn.

51.
Til Herren Avalokita, den edle
barmhjertighetens mester, skriker jeg
av smerte og av redsel: "Herre, redd meg!
Beskytt meg, jeg som var så ondskapsfull!"

52.
Akashagarbha! Edle Kshitigarbha!
Å, gode seierherrer, hør på meg!
Jeg roper høyt til dere og de andre
barmhjertige: "Beskytt meg mot meg selv!"

53.
Jeg bøyer meg for Lynets Herre – han som

gjør troll og vetter skjelvende av skrekk
og jager dødens sendebud tilbake
til dypet, der de gjemmer seg i angst.

54.
Jeg krenket dine ord hver dag i livet –
nå ser jeg farene; mitt syn er klart.
I redsel tar jeg tilflukt til deg, herre,
knus angsten min! La meg bli trygt hos deg.

55.
Av frykt for selv en mild, ufarlig sykdom
vil alle nøye følge legens råd.
Hva så om man blir angrepet av mange
forskjellige slags plager på en gang?

56.
Og likevel fortæres hele landet,
ja, alle mennesker i India,
av én og samme dødelige sykdom –
og ingen medisin kan gjøre bot.

57.
For jeg, som alle andre, har forbrutt meg
mot rådet fra den legen som vet alt
og trekker alt det vonde ut av sinnet –
jeg skammer meg, forvirret og forlatt.

58.
Jeg ville jo selvfølgelig trå varsomt
på kanten av et høyt og farlig stup:
hva da med klipper tusen mil i været
som lokker deg til endeløse fall?

59.
Om døden gir oss timer eller dager,
kan aldri noen se. Jeg er på vakt!
Jeg vet at tiden nådeløst vil komme
da jeg er borte, smuldret opp til støv.

60.
Hos hvem får jeg beskyttelse og trygghet?
Og hvilken sti kan være frelsens vei?
Jeg vet at tiden nådeløst vil komme
da jeg er død – så hvem kan more seg?

61.
Hva har jeg vel igjen av varig glede
når alt jeg opplevde er helt forbi?

Og hva har jeg tilbake av verdier
når jeg har neglisjert min lærers ord?

62.
Når jeg har lagt de levende, og verden,
langt bak meg, og sagt bror og venn farvel,
må jeg gå ensom videre på veien –
hvor viktig er vel da det jeg har kjært?

63.
Rundt dette svirrer alle mine tanker
i dagens lys og inn i nattens drøm:
At lidelsen er skapt av hat og ondskap.
At veien ut av lidelsen er smal.

64.
De onde ting jeg gjorde, sa og tenkte
fordi jeg var så vettløs, treg og dum
– ja, både det som sprang ut fra naturen
og det som skyldtes brudd på lov og rett –

65.
bekjenner jeg! Jeg tilstår all min brøde
for dere, som er seierherrene!
Av frykt for smerten faller jeg til marken
med håndflatene sammen, gang på gang.

66.
Å hør, herrer, min bekjennelse
om alt jeg har gjort helt galt!
De onde og dumme handlinger
skal aldri mer gjenta seg.

3. Å GRIPE FATT I VILJEN TIL OPPVÅKNING

1.
Å, herlige, vidunderlige lindring
som kommer til de lidende som regn –
jeg gleder meg med alle dem som lever!
Må lykken svale alle såre sinn!

2.
Jeg fryder meg ved tanken på den frihet
fra livets kretsløp mange er forunt,
jeg gleder meg på vegne av De våkne,
og bodhisattvaene, Buddhas barn.

3.

Beslutningskraft i dype oseaner,
de gode som gir lykke til alt liv
og virker til det beste for oss alle –
alt dette gir meg glede, varm og dyp.

4.
Med hendene lagt ydmykt sammen ber jeg
til alle verdens våkne buddhaer:
la lærens lampe skinne over alle
som lider under sin uvitenhet!

5.
Med hendene lagt ydmykt sammen ber jeg
til seierherrene som søker fred:
La verdensaldrer gå, nirvana vente!
Gå ikke fra oss, da blir verden blind!

6.
La alle gode gjerninger jeg gjorde,
ja, alt det gode som ble gjort av meg,
gi lindring for den store sorg og smerte
som piner alt som lever på vår jord.

7.
Jeg vil bli medisin for alle syke
og lege for de mange som har sår!
La meg få pleie dem til de blir friske
og ingen sykdom eksisterer mer.

8.
Jeg vil fordrive verdens tørst og hunger
med himmelsk regn av drikke og av mat –
i hungersnøden mellom verdensaldrer,
la meg bli mat og drikke for hver sjel!

9.
Og la de mange fattige og usle
i meg oppdage verdens største skatt,
en nyttig hjelp til alle ting de trenger
og alle ting de mangler i sin nød.

10.
Jeg ofrer mine kropper, alt jeg eier
og alt det gode jeg har samlet opp
i fortid, fremtid og i dette livet
til alles beste: ikke for meg selv.

11.
Nirvana er å legge all ting fra seg;

det sinnet lengter til; den store fred.
Og når jeg kommer dit og alt blir frihet,
vil jeg med fryd gi alt, til andres vel.

12.
Jeg overgir meg helt og fullt til andre:
jeg lar dem gjøre med meg det de vil!
Om de vil slå, om de vil le og spotte
og kaste skitt – hvem bryr seg vel om det?

13.
Om jeg blir plaget, ledd av, hånt og spottet
i uforstandige personers lek –
hva bryr jeg meg om kroppens vonde skjebne?
Jeg har jo allerede gitt den bort!

14.
La menneskene følge sine lyster
og gjøre alt de ønsker seg og vil –
men måtte aldri noen miste lykken
fordi de tillitsfullt har fulgt mitt ord!

15.
Om det de andre menneskene tenker
om meg, er ondt og spydig, eller godt:
la det de mener gi dem kraft og styrke
som lar dem oppnå det de ønsker seg!

16.
La alle som sprer ondskapsfulle rykter
og gjør meg urett på så mange vis
med spott og løgn og sure spydigheter,
få del i det å ha et våkent sinn.

17.
La meg bli hjelper for de hjelpeløse,
en veiviser for dem som reiser langt.
For dem som søker mot den fjerne bredden
skal jeg bli ledestjerne, båt og bro.

18.
Og jeg vil lyse klart for dem som famler
i mørket; jeg vil være hvilested
for trette vandrere, en trofast tjener
for alle som behøver tjeners hjelp.

19.
En ønskestein, en krukke som for alltid
er full; en formel for en trylledrikk –

et ønsketre, en magisk ku! Alt dette
skal alle skapninger få ha i meg.

20.
Slik jord og luft og andre elementer
er goder og til gavn for alle dem
som bor i universets store verden,
de talløse som lever her og der –

21.
slik vil jeg også være for dem alle
som lever i en slik mangfoldighet,
et middel til å opprettholde livet
for dem som ennå ikke er helt fri.

22.
Slik buddhaer i fortiden grep fatt i
sin vilje til å våkne fullt og helt
og slik de nøye fulgte treningsveien
der de som bodhisattvaer gikk først,

23.
skal også jeg la viljen til å våkne
få liv, til hele universets gavn,
og også jeg vil praktisere veien
og trene systematisk, godt og hardt.

24.
Den vise og omtenksomme bør juble!
Og glede seg når han i tillit har
tatt fatt i viljen til å bli en Våken.
Slik vokser viljen sterk og klar og ren!

25.
Min fødsel har i dag i sannhet båret
en lykkens frukt! Mitt sinn er rent og klart!
I dag er jeg blitt født som Buddhas slektning!
I dag er jeg blitt født som Buddhasønn!

26.
Fra nå av må jeg handle slik det passer
for medlemmer av denne høye slekt,
og ikke skitne til en slik familie
som stråler plettfri, sømmelig og ren.

27.
Som til og med en blind mann kanskje finner
en dyr juvel på byens søppelhaug,
er denne dyre viljen til å våkne

på sjeldent vis blitt til i sinnet mitt.

28.
Og denne eliksiren har blitt laget
så døden her i verden skal bli knust –
som middel til å lindre verdens plager
er dette en fantastisk, storslått skatt.

29.
Som lindring og som kur for verdens sykdom
er dét den aller beste medisin,
et hvilens tre ved veien for vår verden
som vandrer, trett av egen eksistens,

30.
en bro som bærer over alt det harde
som reisende må gjennom på sin vei,
en klar og kjølig fullmåne for sinnet
som demper lidenskaper og begjær,

31.
en strålende og mektig sol som driver
uvitenhetens dystre mørke vekk.
Ja, dette er det tykke, ferske smøret
fra kjerningen av lærens søte melk!

32.
For menneskenes karavanefølge
som hungrer etter lykken på sin vei
er dette gledens festmåltid gjort ferdig –
og hver og en som smaker blir fornøyd!

33.
Jeg ber hele verden delta i
den lykken De våkne har –
må alle slags guder fryde seg
der buddhaene er nær!

4. UTRETTELIG FLID I VILJEN TIL OPPVÅKNING

1.
Når Seierherrens sønn nå slik har grepet
sin vilje til å gå med våkent sinn,
bør han iherdig trene sinnets styrke
og aldri bryte treningsreglene.

2.
Den trening som er påbegynt i hastverk

og uten grundig tankevirksomhet
vil kanskje gjennomføres – kanskje ikke:
men om jeg skulle gi et løfte her,

3.
som ikke bare buddhaer i visdom,
men også deres sønner finner godt
i tillegg til meg selv, i egne tanker –
nei, aldri kan vel slikt bli neglisjert!

4.
For om jeg gir de inderligste løfter,
men svikter dem i neste øyeblikk –
bedrager er jeg da! En ussel løgnhals!
Og hvordan skal det gå meg etterpå?

5.
En mann som tenker grundig over saken
men enda ikke gir med gavmildt sinn,
vil bli – så er det sagt – et sultent gjenferd,
ja, óg om saken er en bagatell.

6.
Hva så med han som høylydt proklamerer
den største fryd – og siden svikter den?
Hva vil vel skje med meg om jeg i falskhet
for verden bare presenterer løgn?

7.
Å, bare Han som kjenner hele verden
vet hvilken ubegripelig aksjon
som kreves for å sette fri en slik en
som lot sin vilje til å våkne dø!

8.
Og derfor: når en bodhisattva svikter
er dette svært alvorlig – verst av alt!
En bodhisattvas overtramp og feilgrep
vil skade alt som lever på vår jord.

9.
Og om en annen, selv i korte stunder,
gjør skade på hans oppsamling av godt,
vil dennes skjebne bli utrolig grusom,
fordi han skader alle på vår jord.

10.
Å skade en som er til gavn for andre,
om så for bare én, gir vondt igjen.

Hva da om skaden gjelder hele verden,
ja, alle levende i evighet?

11.
Da svinger han ustadig mellom kraften
i sine overtramp, og viljens kraft
til oppvåkning. Han henger fast i nettet
av liv og død – og sent når han sitt mål!

12.
Så derfor må jeg holde det jeg lovet,
og gjennomføre det jeg vil ha gjort
så godt jeg kan: hvis ikke vil jeg synke
fra dyp til dyp i ussel eksistens.

13.
Så mange buddhaer sto frem og bisto
de levende, av stor barmhjertighet:
på grunn av egne feil, og ingen andres,
har jeg levd fjernt fra deres medisin.

14.
Men hvis jeg også denne gang skal falle
og være dum, som mange ganger før,
da vil det gå meg ille! Jeg må tåle
tortur og sykdom, ulykke og død.

15.
For når skal jeg igjen få se en buddha,
og samstundes ha tillit, være født
som menneske i gode kår for læren?
Et liv som dette er en sjeldenhet!

16.
En dag som denne, uten sult og fare,
med styrke i en frisk og rørlig kropp,
er kun en illusjon: den kropp jeg bærer
er bare øyeblikkets lånte prakt.

17.
Med oppførsel som min, kan ingen regne
med noen gang å bli en mann igjen –
å ikke være menneske er grusomt!
Da er det gode uoppnåelig!

18.
Hvis jeg nå ikke bruker denne sjansen
til gode handlinger, mens den er her –
på hvilken måte kan jeg vise godhet

bedøvet i en ussel eksistens?

19.
Fordi jeg samlet ondskap, hat og sinne
i stedet for å gjøre gode ting
er selve tanken "skjebnens godhet" borte
i hundre tusen verdensaldrers tid

20.
Å bli et menneske – lød Buddhas tale –
er vanskelig: som om en skilpadde
tilfeldigvis skal stikke hodet opp i
et enslig åk i drift på åpent hav.

21.
En enkelt dårlig handling er det hele
som trengs for å bli sendt til helvete
én verdensalder – hvilken skjebne venter
den onde som gjør ondt, og ondt igjen?

22.
Selv ikke etter ondskapen er sonet
er friheten tilgjengelig for bruk:
for mens man soner gjør man, like freidig,
en mengde nye, ondskapsfulle ting.

23.
I dette perspektivet er det verste
og dummeste bedraget mot meg selv
å ikke satse livet på det gode,
når slik en gyllen sjanse er meg gitt!

24.
Og om jeg skulle nøle denne gangen
og sitte handlingslammet, dum og sløv,
vil sorgen komme stor og tung tilbake,
og dødens sendebud vil slå meg ned.

25.
Min kropp vil brenne pinefullt og lenge
i helvetes udødelige ild.
Mitt usselt trente sinn vil brenne lenge
i angerens og sorgens smertebrann.

26.
Jeg undres hvordan jeg har klart å oppnå
slik lykketilstand, født som menneske –
for lykken den er vanskelig å finne!
Skal jeg med vilje la den bli forspilt?

27.
Og som forhekset, lamslått av en trolldom
som røver bort forstand og viljekraft,
forstår jeg ingenting! Hvem binder sinnet
med hekseri? Hvem har tatt bolig der?

28.
De mørke fiender, begjær og ondskap,
har verken hender, føtter eller kropp,
er verken tapre eller kloke! Hvordan
har disse kunnet gjøre meg til trell?

29.
Og enda har de funnet bolig i meg,
de slår og piner meg, helt som de vil –
men jeg er ikke sint på dem. Nei, sinne
er skammelig! Slik seirer ikke jeg!

30.
Om alle mennesker og alle guder
var fiender som ville gjøre ondt,
så skulle de nok likevel fått vansker
med å få dratt meg ned i helvete,

31.
der ilden er så het at ved den minste
berøring blir et fjell en haug av sot!
Men ondskap og begjær, de mørke krefter,
kan kaste meg dit ned på ett minutt.

32.
Det finnes ingen fiender i verden
som lever like lenge, og så seigt
som disse fiendene i mitt indre:
begjær og ondskap, grådighet og hat.

33.
Om jeg med vennlighet og glede tjener
en annen, får jeg mye godt igjen.
Men prøver jeg å tekkes lidenskapen,
er lidelse det eneste jeg får.

34.
Med slike fiender, så sta og sterke,
som bor i hjertet mitt og river ned
mitt vern mot synd og ulykker – fortell meg:
kan jeg gå gjennom livet uten frykt?

35.

Kan jeg bli lykkelig? Jeg som er fanget
av vokterne i livets fangehull
som dreper dem som drepes skal med pinsler –
de bor i *meg!* Jeg, grådighetens hus!

36.
Og jeg blir ikke fri før disse krefter
for mine øyne blir slått døde ned –
en stolt og hissig mann som ser den minste
forbrytelse, får ikke gått til ro
før den som har begått den onde gjerning
er slått til marken, helt ufarliggjort.

37.
De sterke krigere som kjemper modig
i første rekke, klarer å slå bort
bevisstheten om død og smertens mørke:
men smertene fra sverdsår, spyd og pil
er små i sammenligning med den pine
som indre fiender kan gi ditt sinn.

38.
Så hvordan kan jeg være redd og sorgfull
i dag, når jeg omsider har begynt
å slå ned de forferdelige krefter
som forårsaker alle lidelser
til alle tider! Nei, min angst er borte –
om hundre ulykker vil ramme meg.

39.
Å bære arr fra fiender som smykker
er meningsløst: det gjøres likevel.
Så hvorfor skulle jeg, som streber etter
det store målet, frykte noen sorg?

40.
Om kasteløse, fiskere og bønder
og andre som må streve hardt for mat,
kan tåle hete, frost og andre plager:
så kan vel jeg, for verdens ve og vel!

41.
Jeg lovte verden frihet fra begjæret:
hvert menneske, hvert vesen på vår jord,
ja, hele universet, selv om *jeg* var
så ufri selv! En slave av min lyst!

42.
Jeg kjente ingen grenser for min styrke,

jeg snakket over meg, jeg var forrykt!
Men jeg gir ikke opp. Og ikke snur jeg
på veien frem mot lidenskapens død.

43.
Så derfor fører jeg iherdig kampen
mot lidenskapen. Jeg er nådeløs
mot alt begjær – ja, unntatt mot pasjonen
som styrker sinnets viljekraft og glød.

44.
La tarmene bli revet ut av buken,
la hodet mitt bli kappet med en øks!
Jeg bøyer aldri nakken for det onde,
de lumske lidenskaper i mitt sinn.

45.
En fiende som drives bort, kan finne
et skjul et annet sted, hvor han får kraft
til nye angrep: men slik går det ikke
med lidenskapen som jeg kjemper mot!

46.
For hvor skal denne fienden ta opphold
og planlegge sin hevn, når han er slengt
brutalt ut av mitt sinn? Ved kraft og visdom
skal jeg nok vinne over mitt begjær!

47.
Begjær bor aldri inne i objekter
og sansenes opplevelser er fri
fra lyster: heller ikke midt i mellom
bor lidenskapene. Men si, hvor *er*
de plagsomme, som herjer hele verden?
De er kun illusjoner og bedrag!
Befri ditt hjerte. Utrydd frykt og redsel,
og øv din visdom! Ikke plag deg selv!

48.
Så har jeg bestemt meg, endelig!
Min trening skal gjøres rett!
Den syke som ønsker legedom
må følge sin leges råd!

5. OM Å TA VARE PÅ KLAR FORSTÅELSE

1.
Skal jeg ta vare på treningens vei,

da må jeg passe på tankene først.
Ingen kan trene forsvarlig og godt
hvis han lar tankene flakke omkring

2.
Selv en avsindig og vill elefant
kan ikke gjøre slikt skadeverk her
som de ustyrlige tankene gjør
når de lar helvetes kval slippe løs.

3.
Men dersom tanken, så vill og forrykt,
bindes godt fast med oppmerksomhets bånd,
svinner alt skremmende bort, og med ett
kommer alt godt og alt vakkert til meg.

4.
De ville dyr, som tigre, løver, slanger
og elefanter – alle fiender,
demoner, spøkelser og annen ondskap
som vokter portene til helvete,

5.
Ja, alle onde vesener blir bundet
når sinnet mestres med oppmerksomhet –
for når man vinner over sinnets villskap
så kan man seire over alle ting.

6.
Hvert mareritt, all angst for ting i verden
og alle smertefulle lidelser
er sprunget ut av tankene og sinnet,
sa Han som så og kun sa sannheten.

7.
Hvem smidde sverd med kald og ond beregning
i helvete, der ilden brenner hvitt?
Hvem brola helvete med stein som gløder?
Hvem fødte kvinnene som drar deg dit?

8.
Det tøylesløse, ondskapsfulle sinnet!
– sa Vismannen, som visste slike ting:
Og intet annet enn det sinnet spinner
er verdt å frykte – ikke noe sted.

9.
Hvis gavmildhet i fullendt form befridde
vår verden fra dens store fattigdom

kan ingen av de våkne før i tiden
ha hatt en slik prisverdig egenskap:
for hadde ikke da vår stakkars verden
vært uten all sin fattigdom og nød?

10.
Men ønsket om å gi bort alt man eier
pluss ønskets frukt: fortjenesten man får,
skal kalles fullendt gavmildhet: og derfor
er gavmildheten kun en sinnstilstand.

11.
Hvor kan vel fisk og andre dyr ta dekning
så de kan unngå å bli drept av meg?
Om sinnet mitt tar avstand fra å drepe,
betraktes atferden som fullkommen.

12.
Hvor mange av de onde kan jeg drepe
når de er tallrike som stjernene?
Om jeg tar livet av de onde tanker
er alle fiender lagt døde straks!

13.
Hvor får jeg tak i tilstrekkelig lær,
nok til å tildekke hele vår jord?
Læret i sålene på et par sko
holder, du rekker det hele med dem.

14.
Min kraft er ikke stor nok til å stanse
hver ytre fiende som truer meg.
Men kan jeg styre tankene og sinnet –
hva gjør det vel om andre ikke kan?

15.
Å være sløv og treg i ord og gjerning
gir ingen frukter verdt å samle på.
Et skarpslipt sinn og konsentrerte tanker
er Brahmas aller fremste kjennetegn.

16.
Selv bønner og et liv i streng askese
er bortkastet, hvis sinnet ditt er sløvt
og rastløst, opptatt av alt mulig annet.
Slik var Den store allvitendes ord.

17.
Lite det hjelper å streife omkring,

jakte på lykke og flykte fra sorg,
hvis ikke tanken, som skjuler seg godt,
modnes, og fatter sin egen natur.

18.
La meg da heller befeste mitt sinn,
passe på tanken og gjøre den sterk.
Mister jeg tankenes selvdisiplin,
hjelper det lite med ytre moral.

19.
Slik som jeg midt i den travleste flokk
ville beskytte et vidåpent sår,
slik vil jeg verne mitt sårbare sinn
når jeg må ferdes blant dårlige folk.

20.
Jeg verner såret mitt med flid og omhu
så ikke det skal blø og gjøre vondt –
så verner jeg vel óg mitt sinn, som såret,
i angst for å bli knust i helvete!

21.
Slik kan en vismann leve blant de onde,
ja, selv i sensuelle kvinners hus
med ro og styrke fullkomment intakte,
og aldri la seg knekke eller slå.

22.
La alt jeg har forsvinne, liv og helse,
respekt og kjærlighet og all min fryd,
kun unntatt dette ene: sinnets styrke
og den kontroll jeg har på tanken min.

23.
Jeg hilser dem som vokter godt på sinnet,
med hendene lagt sammen i respekt.
Bruk alle krefter på å nøye røkte
oppmerksomhet og klar forståelse.

24.
Slik syke mennesker er uten krefter
og aldri kan arbeide, er et sinn
som ikke har de nevnte kvaliteter
helt uegnet til handling og aksjon.

25.
Som vannet lekker fra en sprukken krukke
vil all slags lærdom og meditasjon

forsvinne raskt fra tanken og fra minnet,
hvis sinnet mangler klar forståelse.

26.
Selv mange som har lærdom, tro og styrke
og målbevisst og kraftfull energi
begår de verste feil og urenheter
fordi de mangler klar forståelse.

27.
Ja, Uforstand er navnet på den tyven
som stikker av med all oppmerksomhet –
han gir deg vonde tider! For han stjeler
jo også alt av spart fortjeneste.

28.
Og lidenskapene er også tyver
som alltid og hver time jager deg –
når du er fanget, tar de alt de finner
og ødelegger resten av ditt liv.

29.
Så la oppmerksomheten alltid passe
på porten til ditt sinn, og aldri fly!
Men skulle den forsvinne: husk på pinen
i helvete, og fang den fort igjen!

30.
De flittige som trener hardt av redsel
for lærerens kritikk, er heldige!
For trening av oppmerksomhet går bedre
i lyset av en lærers strenge blikk.

31.
Nå er det slik at bodhisattvaene
og buddhaene ser alt uhindret.
For deres øyne står den hele verden –
de ser meg. Jeg står fremfor deres blikk.

32.
Så tenk på dette! Kjenn din plass i verden
og føl den rette ærefrykt og skam!
Hver stund du har bør buddhaene være
på plass i dine tanker og ditt sinn.

33.
Hvis din oppmerksomhet alltid står vakt
ved din bevissthet og vokter dens port,
kommer forståelsen, og er den først

kommet, så svinner den ikke igjen.

34.
En tanke som bør innarbeides grundig
og etableres først av alle, er:
Jeg må forholde meg, som uten sanser,
helt passiv – som jeg var et stykke tre.

35.
Man burde aldri la sitt blikk få streife
nysgjerrig og helt ørkesløst omkring,
men rolig la sitt øye være senket
som om i konsentrert meditasjon.

36.
Til tider kan man saktens, for å hvile,
la øyet skue ut mot landskapet.
Det kan betraktes som et sanseinntrykk.
Og ser du noen i ditt synsfelt: hils!

37.
På veien der man går kan blikket kastes
i korte glimt omkring som våkent vern
mot farer. Og når man har hvilt på veien
kan øyet skue bakover en stund.

38.
Når man har observert at veien forut
er bedre; eller omvendt: best å snu!
så gjør man det man finner som det beste –
slik bør man våkent gjøre det man skal.

39.
"Slik vil jeg holde kroppen min," er tanken –
"forskjellig etter hva jeg skal ha gjort."
Så derfor bør man stadig tenke over
om kroppens holdning er av rette slag.

40.
Den ville elefanten som er sinnet
må voktes så den ikke sliter seg
fra stolpen som er laget av betraktning
av sannheten, der den er bundet fast.

41.
På denne måten bør du se på sinnet:
"Langs hvilke veier vandrer sinnet hen?"
og aldri la oppmerksomheten falle,
men vokte den hvert øyeblikk med flid.

42.
Om frykt og andre plager er en hindring
for at man gjør det som er godt og rett,
bør skikk og bruk forstås og følges nøye
når tiden er den rette til å gi.

43.
Når viljen til å handle først har våknet,
bør tanken aldri være annet sted.
Om du vil oppnå det du streber etter,
må innsatsviljen være sterk og klar.

44.
På denne måten blir alt utført riktig –
men ellers blir nok ingen gavmildhet
og ingen verdig atferd vist: og sinnet
må slite for å nå oppmerksomhet.

45.
Begjæret mitt ble borte da jeg sluttet
å skravle løst, å snu meg hit og dit –
jeg kjæler ikke for nysgjerrigheten
og jager aldri mer fornøyelser.

46.
Å krafse, klø og vri seg uten hensikt
bør ingen holde på med, som har lært
og husker alt om buddhaenes trening,
og tenker på den med respekt og frykt.

47.
Om ønsket om å snakke eller gjøre
bevegelser har oppstått i ditt sinn:
betrakt din tanke, se på dine ønsker,
og handle deretter i tråd med dem.

48.
Hvis det du ønsker er å temme sinnet
og tenke tankene med disiplin
så skal du unngå både ord og handling
og stå helt stille, som et stykke tre.

49.
Hvis sinnet er hovmodig og sarkastisk
og så beruset av sitt eget vidd
at spott og overlegenhet får blomstre
og svikefulle krokveier blir fulgt –

50.

hvis talen din er skrytende og høylytt
og alt du har til overs er forakt,
hvis du er gretten, sur og irritabel,
så stå i taushet, som et stykke tre.

51.
Oppmerksomhet og omtanke fra andre,
berømmelse, selvhevdelse og ros
– hvis sinnet mitt vil trekkes mot alt dette,
da blir jeg heller som et stykke tre.

52.
Kun opptatt av sin egen interesse
og grusom mot det andre synes om
er sinnet mitt – men søker prat og selskap!
Da blir jeg heller som et stykke tre.

53.
Mitt sinn er fullt av dovenskap og feighet,
det skravler tankeløst og arrogant.
Alt sinnet ønsker, er til egen fordel!
Da blir jeg heller som et stykke tre.

54.
Og når jeg ser at sinnet mitt er fanget
i nett av lyst og tanker uten mål,
bør jeg, liksom en helt, ta kraftig tak i
meg selv, og slik få sinnet på rett kjøl.

55.
Besluttsom, from og troende, med glede
og stor oppmerksomhet mot læreren,
beskjeden, mild, tilbaketrukket, villig
til alltid å gi andre all slags hjelp

56.
helt uten å bli trett av de naives
forvirrende og spredte ønskemål,
men med medlidenhet for slike ønsker
fordi de forårsakes av begjær,

57.
bestandig underlagt min egen vilje
– og andres, når det passer – uten feil
og lett å føre, som en livløs dukke:
slik bærer jeg for alltid sinnet mitt!

58.
Hvert øyeblikk i livet skal jeg huske

anledningen jeg endelig har fått
og bære sinnet fast og svært oppmerksomt
til det er uforstyrrelig som fjell.

59.
Når kroppen trekkes hit og dit av gribber
som grådig mesker seg med kjøtt og blod,
så gjør den ikke motstand: hvorfor tenke
på hevn, ja, hvorfor protestere nå?

60.
Å, sinn! Av hvilken grunn vil du beskytte
den samlingen av kjøtt, som var den din?
Hvis den er atskilt fra deg, og helt fremmed,
hva bryr vel du deg om at den går tapt?

61.
Du er vel ikke så dum at du tenker
at denne skitne tredukken er *deg*?
Så hvorfor passe på og verne dukken,
den stinkende maskinen skapt av møkk?

62.
Skjær straks opp denne skinnbelgen du bærer
ved hjelp av intellekt og fantasi!
Sløy kroppen, ta bort kjøttet fra skjelettet
med visdommens fantastisk skarpe kniv!

63.
Knekk knoklene på midten, knus og splitt dem
og se på margen som du finner der.
Studér den nøye! Tenk deg om, still spørsmål:
Hvor er essensen gjemt i sånt et søl?

64.
Så ser du: Her er ingenting å finne,
til tross for grundig eksaminasjon.
Så hvorfor passer du på og beskytter
den kroppen fortsatt! Spør deg selv om dét!

65.
For ikke skal du spise dette kjøttet
og ikke skal du drikke kroppens blod,
og heller ikke suge ut dens tarmer.
Så hva skal denne kroppen være til?

66.
Ja vel – som mat for gribber og sjakaler
bør kroppen spares og tas vare på:

Men for det mennesket som bor i kroppen
er denne bare redskap – ikke mål.

67.
Og selv om du beskytter kroppen vaktsomt,
vil døden uten nåde slå den ned –
så blir den kastet ut som mat for gribber.
Hva vil du gjøre da, når dette skjer?

68.
En tjener som skal reise fra ditt hushold
får ikke mer betalt, og ingen klær:
når kroppen har blitt fôret, tar den avskjed,
så hvorfor kaste bort ditt strev på den?

69.
Når kroppen har fått lønnen den fortjener:
ivareta din egen sak, du, Sinn!
For ikke alt som tjenes av verdier
skal gis til kroppens velferd og behag.

70.
Betrakt din kropp som skipet sinnet bruker
til reiser fritt omkring fra sted til sted:
styr dette skipet slik som viljen byr deg,
til beste for alt levende på jord.

71.
Den temmede, som kontrollerer jeg´et,
kan alltid møte verden med et smil.
Han bør la raseri og redsel ligge,
og snakke ærlig ut, som alles venn.

72.
En slik en skriker aldri høyt av sinne,
og knuser aldri ting i raseri,
han sparker aldri dørene i stykker,
men fryder seg ved stillhet, ro og fred.

73.
Helt uten lyd, og hemmelig, går tyven –
en trane seiler stille, kattens labb
er myk: og sine mål når alle sammen!
Som disse bør man alltid røre seg.

74.
Den hjelp som gis av en som dyktig leder
en annen med sin visdom, bør man ta
imot med dyp respekt og hodet senket.

Vær åpen; vær du alles læregutt!

75.
Vær rask med ros – rop “ypperlig!” når noen
beriker samtalen med gode ord.
Om noen handler riktig og du ser det,
legg åpent frem din anerkjennelse.

76.
Tal rosende om andres dyd og godhet
når disse ikke er til stede selv:
Om noen priser *deg,* bør du la rosen
gå videre til den beskrevne dyd.

77.
Alt det vi gjør, er for å bli tilfredse,
men selv for rikmenn henger lykken høyt.
Så derfor vil jeg bare nyte gleden
som gis meg ved at andre handler godt.

78.
Slik kan jeg ikke tape! Og min lykke
blir stor der jeg skal leve neste gang.
Men hat gir misnøye og store plager
i denne verden, og i neste liv.

79.
Med enkle ord som velrettet forklarer,
på tillitsfullt og vennligsinnet vis,
bør du av godhet tale mildt og stille
så alle hører dine ord med fryd.

80.
Møt alltid andres blikk rett frem og åpent,
som om du ville drikke deres skål.
Som brødre er vi alle: andres støtte
skal lede meg til buddhatilstanden.

81.
Om du får møte trofasthet og tillit;
om du får møte motstand der du går:
der lidelsen står foran dine øyne,
bør du bestandig gjøre noe godt.

82.
Med dyktighet og energi bør alltid
et arbeid gjøres, og i selvtillit:
for når man handler bør man stå selvstendig
og uavhengig av en annens hjelp.

83.
Fra fullendt gavmildhet går veien trinnvis
i perfeksjon til ny fullkommenhet.
Gi aldri opp det fullkomne: men bruk det
som bro til enda bedre levevis.

84.
Når dette er forstått, bør man iherdig
og alltid jobbe hardt for andres vel.
Selv det som er forbudt, kan være tillatt
for den som bærer medynk i sitt sinn.

85.
Vær villig til å dele med de svake,
de hjelpeløse og de troende.
Spis måteholdent, gi bort alt du eier –
kun unntatt munkens tre beskjedne plagg.

86.
Din kropp er denne sanne lærens bolig:
la ikke kroppen skades for å gi
en liten fordel til en annen. Spar den –
slik er den best til andres hjelp og gavn.

87.
Ditt liv skal ikke ofres for en annen
som ikke kjenner nestekjærlighet.
Men for et sinn med verdige motiver
kan livet ofres. Slik går intet tapt.

88.
Du skal ikke forklare Buddhas lære
for en som er uverdig, arrogant,
og ikke for en mann med hodet dekket,
og heller ikke en med parasoll,
og ingen som har stokk med, for å straffe,
og ingen som har turban eller sverd.

89.
Det høye og dypsindige bør ikke
formidles til vulgære, lave sinn
og ikke bør det snakkes om til kvinner
når ingen menn er der, på samme sted.
Den lave og den høyeste av lærer
bør vises like stor og dyp respekt,

90.
men det som hører til den høye læren
bør ikke kobles til den lavere:

og ikke glem din atferd for å skryte
og lure folk med patosfylte ord.

91.
Å spytte tannpirkere, eller blåse
ut snørr fra nesa, er usømmelig.
Og ikke piss i drikkevannet, eller
i brukbar jord! Det er usømmelig!

92.
Med munnen full, med smatt og stønn og raping
skal maten ikke spises. Spis med takt!
Og unngå unødvendig, rastløs dingling
med foten; aldri armene i kors!

93.
Man reiser ikke sammen med en kvinne.
Man ligger ikke, eller sitter ned
med andres hustruer. Alt folk fordømmer
bør du ta avstand fra, så snart du *vet*.

94.
Enhver bør alltid avstå fra å peke
med fingeren, og heller, av respekt,
med hele hånden vise og gi retning
når noen spør om avstand eller vei.

95.
Å veive vilt med armene og støye
er ikke bra. Hvis du har liten tid
kan heller dine fingre knipse varsomt:
for ellers mister du din disiplin.

96.
Som Herren i nirvana bør du sove
på riktig side, samlet og i ro,
med klar forståelse og alltid rede
til å stå opp om noen trenger deg.

97.
Utallige metoder har de gitt oss,
de store bodhisattva-lærerne:
og derfor bør du alltid praktisere
metoden som gir renhet i ditt sinn.

98.
De tre metodene bør praktiseres
hver dag tre ganger, likeså hver natt:
Bekjenn det onde! Gled deg ved det gode!

Bestreb deg på å finne oppvåkning!
Slik blekner dine feil – ved hjelp av viljen
til oppvåkning, og seierherrene.

99.
Bestandig, uavhengig av den stilling
man er i – skyldfri eller selvforskyldt,
bør den metoden til å trene brukes
som passer best til den anledningen.

100.
Det finnes ingen treningsvei i verden
som Buddhas sønner ikke kan ta fatt.
Det finnes ingenting i denne verden
som slike ikke kan ta godt i bruk.

101.
Man bør, på alle vis, gi alt av krefter
til beste for de levende. Man bør
benytte alle midler man besitter
for at enhver skal finne oppvåkning.

102.
Det finnes ingenting – selv ikke livet –
som gir deg rett til å bedra en venn
som en gang avla bodhisattvaløftet
og mestrer mahayana ut og inn.

103.
Shrisambhavavimoksha sier hvordan
man praktiserer slik som lærerne.
Ja, både den og andre sutra-tekster
forteller hva den store Buddha sa.

104.
I sutraene står det hele skrevet
og derfor bør man lese disse godt:
Akashagarbha-sutra demonstrerer
de grunnleggende overtredelser.

105.
Shikshasamuccaya bør leses grundig.
Vend nok en gang tilbake til dens ord!
For der er sømmelig og vakker atferd
forklart nøyaktig, med enhver detalj.

106.
Ja, Sutrasamuccaya også
kan leses med stor gevinst –

den edle Nagarjunas tekster
er verdt å studere godt.

107.
Man frarådes, og man oppfordres:
i tekstene fins det råd!
Når treningen her er oppfattet,
beskytter du sinnet godt.

108.
Og dét er forståelsens merke:
betrakte hvert øyeblikk
oppmerksomt din kropp og din tanke,
og hvordan ditt sinn står frem.

109.
Nå må jeg forske med hele min kropp.
Bøker alene har liten effekt.
Hvem har vel opplevd at han er blitt frisk
bare han leste en legehåndbok?

6. FULLKOMMEN TÅLMODIGHET

1.
Det gode som er oppnådd i eoner
ved gaver, riktig oppførsel og dyd
og hedring av De våkne, blir besudlet
når fiendskap tar bolig i et sinn.

2.
Å hate er den verste av all ondskap,
tålmodighet den største prøvelsen.
Og derfor bør tålmodigheten styrkes
og utvikles med flid, på alle vis.

3.
Man oppnår verken sinnsro eller lindring
og ingen sann og ekte gledesstund,
man sover dårlig, man har ingen fasthet
så lenge hjertet huser hatets pil.

4.
Selv de han hedrer med de beste gaver
og de hvis livsløp avhenger av ham,
vil ønske tap og skade for en herre
som styrer full av grusomhet og hat.

5.

Han fryktes, selv av venner. Det han gir bort
gir ingenting tilbake til ham selv.
Det finnes kort sagt ingenting i verden
som bringer lykke til en hatefull.

6.
Men den som kjenner hatet som en uvenn
som bare skaper lidelse og gråt,
han dreper hatet raskt og uten nåde
og lever lykkelig hvor enn han går.

7.
Av misnøye og ulykke i livet
blir hatet født. Det ødelegger alt
det gode jeg vil ha, og skaper sorger.
Slik blir det arrogante hat min død.

8.
Og derfor vil jeg ødelegge hatet
og alt i meg det suger næring av,
for slik en fiende vil aldri gi seg
før jeg er knust, fullstendig ødelagt.

9.
Selv hendelser av verste sort skal ikke
få rokke ved den glede jeg har fått.
Av mismot blir man misfornøyd og gretten,
og gode egenskaper svinner bort.

10.
Hvis botemidler fins for all din smerte,
hva er vel vitsen med så mye sorg?
Hvis ingen botemidler fins i verden,
hva er vel vitsen med så mye sorg?

11.
Fornærmelser, forakt og all slags smerte
er slikt man ikke ønsker i sitt liv
og heller ikke ønsker sine kjære –
men fiendene ønsker man alt vondt.

12.
Svært vanskelig å fange er din lykke.
Og smerten kommer ubedt, når den vil.
Men lykken når du bare gjennom smerten,
så derfor må du styrke sinnet godt!

13.
Karnatas folk og Durgas små disipler

må tåle å bli brent og skåret opp
for ingenting: så hvorfor være pyse
når målet er å bli fullstendig fri?

14.
Nei, ingenting er vanskelig og skummelt
når øvelsen er god og vanen sterk:
ved gradvis tilvenning til noe smerte
vil større smerter tåles etter hvert.

15.
Du synes vel at stikk fra mygg og fluer,
fra andre insekter og ekle kryp,
og plagene som sult og tørste gir deg
er ingenting å bry seg om for deg?

16.
Besvær fra kulde, varme, regn og reiser,
fra sykdom, fangenskap og fra tortur
bør ikke gi deg bløtaktige nykker:
da gjør det enda vondere enn før!

17.
Det hender noen kjemper enda bedre
ved synet av sitt eget røde blod –
mens andre faller sammen og besvimer
så fort de ser at andres blod blir spilt.

18.
Det skillet mellom folk jeg her beskriver,
går mellom feigingen og den, hvis sinn
er fast. Så la deg ikke overmanne
av lidelse, bekjemp alt som gjør vondt!

19.
Selv om han lider, bør den vise holde
så hardt han kan på sinnsroen: hans slag
står mot begjær og hat, og denne krigen
gir alltid smerter. Slik er verdens gang.

20.
De edle seierherrer tåler skaden
som påføres av fienden iblant.
For de er helter, de vil alltid seire!
Mens andre bare dreper råtne lik.

21.
Men lidelsen gir óg en annen fordel:
ved sinnsopprøret dempes hovmodet,

mens medynken med levende som lider
vil gro; og Buddha-lengsel vil bli født.

22.
Jeg raser ikke over kroppens galle
til tross for at den gjør meg mye ondt,
så hvorfor rase over de bevisste?
De drives bare av omstendighet.

23.
På samme vis som skarpe smerter oppstår
til tross for at ditt ønske går imot,
blir også raseriet til av krefter
som styrer selv, og trosser viljen din.

24.
En mann blir aldri sint fordi han tenker:
"Jeg har bestemt meg for å være sint!"
Et raseri vil heller aldri oppstå
fordi det tenker: "Nå skal jeg bli til."

25.
Fornærmelser og krenkelser, ja, alle
slags onde gjerninger som blir begått
er følger av betingelser og årsak:
det finnes ingen uavhengighet.

26.
En samling av betingelser kan ikke
ha tanken: "Jeg skal produsere nå!"
Og det betingelsene produserer
kan ikke tenke "Jeg er produsert."

27.
Det noen ser på som primærsubstansen,
som ofte misoppfattes som et "selv",
vil aldri noensinne kunne oppstå
med denne tanken: "Nå skal jeg bli til."

28.
Og siden slik substans jo aldri oppsto,
hvem skulle da ha ønsket å bli til?
Den hevdes å ta del i denne verden:
da kan den aldri strebe mot en slutt.

29.
Hvis selvet er som universet, evig
og ubevisst, så er det inaktivt.
Og selv om dette skulle ha kontakt med

betingelsene for at ting skal skje –
på hvilket vis kan noe som er statisk
besørge noen slags aktivitet?

30.
Om selvet i et øyeblikk av handling
forblir som før, og uten endringer,
hva nytte har det av aktiviteten?
Om det nå finnes en forbindelse
fra selvet til objektet, lik en handling,
hvem virker på den andre? Hvem er først?

31.
Slik avhenger hver hendelse av andre
som også har sin årsak annet sted –
hvem blir da sint på dem som går og snakker
som hule dukker, uten en substans?

32.
Men sier noen: Det har ingen mening
å avverge det onde, for av hvem
blir noe avverget? Mitt svar er dette:
Det *har* en mening å slå ondet ned!
For siden alt betinges helt gjensidig
så regnes det som lidelsenes slutt.

33.
Så om du ser en venn, eller en uvenn
begå en gjerning som han best lot bli,
tenk rolig: hans betingelse og årsak
er det som får ham til å handle slik.

34.
Hvis alle de som lever kunne velge,
og leve livet slik de ønsket det,
så ville ingen kjenne sorg og smerte,
for ingen ønsker jo å ha det vondt.

35.
Men folk får sår og stikker seg på torner
fordi de glemmer helt å se seg for –
av sinne og av lengsel etter elskov
og annet som er vanskelig å nå.

36.
Folk henger seg, de hopper utfor klipper
og spiser eller drikker farlig gift.
Slik tar de livet av seg selv – hvis ikke
de dør av sine onde handlinger.

37.
Når mennesker, forført av lidenskaper,
tar livet av seg selv, som de har kjær,
kan ingen vente at de skulle føle
respekt og omtanke for andres kropp.

38.
For dem som overveldes av begjæret
i den grad at de tar sitt eget liv
er medynk alt jeg kjenner. Hvordan kan jeg
på noen måte føle raseri?

39.
Om trangen til å skade er naturlig
for dårer som gjør menneskene vondt,
er det å være sint på dem uverdig –
som å bli sint på ilden for dens brann.

40.
Om derimot slik trang kun er tilfeldig
og alt som lever elskelig av sinn,
er det å være sint helt uten mening,
som å bli sint for røyk i morgenluft.

41.
Hvis du ser bort fra stokken som gir smerte
og heller raser sint mot ham som slår,
så husk at hatet styrer mannens vilje:
bli heller sint på hatet enn på ham!

42.
I fortiden har også jeg gjort andre
en mengde onde ting. På grunn av dét
fortjener jeg å kjenne all den smerte
jeg får, jeg, som har gjort så mye vondt!

43.
Min uvenns sverd og kroppen min har sammen
skapt smerten som har rammet meg så hardt.
Min fiende har sverdet – jeg har kroppen!
På hvem skal jeg bli sint når det gjør vondt?

44.
Begjæret blindet meg, og derfor fikk jeg
en byll som har tatt form av mannekropp.
Den verker gruelig så fort den røres!
På hvem skal jeg bli sint når det gjør vondt?

45.
Jeg ønsker ingen smerte, men er dum nok
til at jeg ønsker det som er dens grunn.
Min lidelse er født av det jeg gjorde –
så hvorfor skulle andre få meg sint?

46.
Den skogen som er lagd av blanke sverdblad
og fuglene som flyr i helvete
er skapt av det jeg selv har gjort og tenkt på.
Så hvorfor skulle andre få meg sint?

47.
Kun *mine* handlinger har provosert dem,
de sinte som vil ødelegge meg.
de skader meg, men de går selv til grunne!
Slik er de helt fortapt på grunn av meg!

48.
Jeg takker dem: jeg soner selv min ondskap
fordi jeg nå tålmodig holder ut.
Men takket være meg går *de* til grunne
i helvete, der pinens tid blir lang.

49.
Så det er altså jeg som står for skaden,
mens de gjør meg en veldig tjeneste.
Å, onde sinn! Si, hvorfor misforstår du
og ser alt bakvendt, slik at du blir sint?

50.
Hvis hjertet mitt har gode intensjoner
skal aldri jeg bli sendt til helvete:
men hvilken forskjell gjør det for de andre
at jeg beskytter meg på dette vis?

51.
Hvis jeg begjærte hevn og gjorde gjengjeld
beskyttet jeg jo ingen andre mer –
da lå min bodhisattva-trening øde,
og de som lider ville vært fortapt.

52.
Et sinn er ingen fysisk del av kroppen
og derfor kan det aldri skades selv.
Men bundet som det er av kroppens livsløp,
så lider sinnet óg når det gjør vondt.

53.

En strøm av skjellsord, baksnakking og latter,
all ydmykelse, skam og dyp forakt –
det skader ikke kroppens liv og lemmer,
så hvorfor, sinn, gjør dette deg så sint?

54.
At andre ikke liker meg kan ikke,
så vidt jeg vet, fortære kroppen min
i dette livet eller i et annet –
så hvorfor bry seg noe mer om det?

55.
Hvis dette plager meg fordi det hindrer
at jeg får jordisk vinning og suksess,
så må jeg huske at suksess blir borte,
men egen ondskap følger alltid med.

56.
Om jeg må dø i dag er dette bedre
enn om jeg får et langt, fordervet liv.
For selv om livet skulle vare lenge,
vil dødens smerter komme likevel.

57.
Et menneske som har nytt søte drømmer
i hundre år, slår våkent øyet opp.
En annen våkner også, som i drømme
var lykkelig i bare ett sekund.

58.
Å våkne ødelegger begges lykke,
og ingen av dem finner den igjen.
Og slik er dødens øyeblikk det samme
om livet varer lenge eller kort.

59.
Om jeg er rik på eiendom og lykke
og lever lenge, flott og uten savn,
forlater jeg jo livet naken, tomhendt
som om jeg var blitt plyndret nådeløst.

60.
Men hva om jeg kan knuse alt det onde,
men leve godt på det som jeg har tjent?
Vil godheten bli omformet til ondskap
hvis jeg blir sint på grunn av alt jeg har?

61.
Hvis meningen med livet mitt ble borte –

hva er da vitsen med å ha et liv?
Hva er poenget med et liv i ondskap,
en hengemyr av dårlig oppførsel?

62.
Du vet at hatet ødelegger livet
for alle dem det rammer med sin løgn.
Hvor er ditt raseri når du ser andre
bli ødelagt av ryktesmeders snakk?

63.
Du er tålmodig med de ondskapsfulle
så sant de plager andre – ikke deg.
Men rammer noen *deg*, vil du straks hevde
at sinnet hans er dårlig av begjær.

64.
Om jeg blir sint på dem som ødelegger
skulpturer, stupaer og læren selv,
er dette galt av meg. For slike dårer
har aldri plaget buddhaene selv.

65.
Og krenkes lærere og slekt og venner,
vet jeg fra før: det skyldes grunnlaget –
betingelsene føder dårlig atferd.
Slik kan jeg temme alt mitt raseri.

66.
Om noen skader meg med vilje; eller
om smerten rammer uten noens plan,
så finnes denne smerten kun i sinnet.
Når jeg har innsett dét, bør jeg stå ut!

67.
Uvitenhet får noen til å handle
i ondskap: andre kjenner raseri.
Si, hvem av disse kaller du uskyldig?
Og hvem av dem er bærere av skyld?

68.
Men hvorfor har jeg tidligere handlet
så grusomt at jeg nå blir plaget selv?
Jeg vet at alle høster slik de sådde.
Og hvem kan vel forandre noe slikt?

69.
Nå har jeg innsett dette – og fra nå av
er alle mine krefter rettet mot

å gjøre gode gjerninger, så alle
blir vennlige mot andre mennesker.

70.
Når farlig ildebrann slår ut og sprer seg
så flammene fortærer hus på hus,
bør strå og andre brannfarlige saker
så fort som mulig samles og tas vekk.

71.
Slik er det óg med sinnet når det brenner
fordi det streifet borti hatets ild:
kast hatet vekk så fort du kan! For ellers
blir alle gode gjerninger til støv.

72.
En dødsdømt som får leve mot å miste
den ene hånden: er han uten hell?
Om du får slippe helvete mot smerte
i dette livet: er du uten hell?

73.
Om du i dette livet ikke tåler
en bitte liten lidelse engang,
så spør jeg: hvorfor dette raseriet
som gir deg smertens tid i helvete?

74.
På grunn av raseriet har jeg havnet
alt tusen ganger dypt i helvete,
og det jeg gjorde gavnet ingen andre,
og hadde ingen nytte for meg selv –

75.
men denne lidelsen er annerledes:
den gir meg mange fordeler til slutt!
Så fryd deg over lidelsen som siden
lar hele verdens lidelser ta slutt.

76.
Å lovprise en annens egenskaper
og glede seg på andres vegne, gir
en varig lykke. Hvorfor, sinn, vil ikke
du også glede deg ved andres fryd?

77.
Slik lykke er uklanderlig og verdig,
den bringer godt, den er ikke forbudt.
Å vise slike gode egenskaper

er svært prisverdig, ja, en vakker dyd.

78.
Men om du ikke liker at en annen
har oppnådd gode ting og større fryd,
da går du faktisk mot at andre lønnes
i denne verden eller annetsteds.

79.
Når dine gode egenskaper roses,
vil du at andre gleder seg med deg.
Men når man roser andres egenskaper
er gleden død – du føler ingen fryd.

80.
Når du har funnet viljen til å våkne
for alles lykke, frihet, ro og fred,
hva skyldes det at du så føler sinne
når de kan skaffe seg litt lykke selv?

81.
Du ønsker buddhatilstanden for alle,
en tilstand hedret i tre verdener;
så hvorfor brenner sinnet ditt ved synet
av folk som skaffer seg litt heder her?

82.
En mann som brødfør en du skal forsørge
gir også deg en gave av verdi:
men ser du andre nære *din* familie,
så blir du ikke glad, men arg og sint!

83.
Om du kan ønske oppvåkning for alle –
hva vil du helst at andre ikke får?
Om du blir rasende på andres fremgang –
hvor er din vilje til å våkne, da?

84.
De gaver som blir glemt og ikke gitt bort
men ligger der i velgjørerens hus,
er uansett en annens, ikke dine
– hva gjør det om de gis bort eller ei?

85.
Vil du at andre avstår fra det gode
og viser bort all vennlighet og fryd?
Vil du at ingen andre skal få gaver?
Vel, si meg hva som *ikke* gjør deg sint!

86.
Du angrer ingenting av alt det gale
du gjorde selv: men det er ikke alt!
Du er jo óg misunnelig på andre
som virkelig har utført gode ting.

87.
Hvis ulykke og sorg har nådd din uvenn,
tror du det skjer igjen fordi du ber?
Nei, slike ting skjer ikke uten årsak,
de følger ikke dine ønskemål.

88.
Men selv om denne ulykken var født av
ditt ønske: hvordan gjør vel *det* deg glad?
Hvis andres uhell er for deg en lykke,
kan ingenting bli verre – kan det vel?

89.
Begjæret er en fiskekrok som river
i kjøttet ditt, slik fiskermannen vil!
Og helvetes soldater vil få kjøpt deg
og koke deg i suppegryta si!

90.
Om noen gir meg aktelse og smiger,
gir ikke dette meg fortjeneste.
Det gir meg heller ikke noen styrke,
og verken helse eller bedre liv.

91.
Tross dette setter ellers kloke folk seg
som mål å oppnå ros og stor respekt.
De hengir seg til rus og spillegalskap,
for slik å tilfredsstille seg mentalt.

92.
For ry og ære ofrer noen gjerne
all eiendom, og til og med sitt liv.
Men ord kan ikke spises! Og hvem nyter
vel godt av ryet sitt når han er død?

93.
Slik barnet i fortvilelse vil gråte
når sandslottet det bygde trampes ned,
vil sinnet like barnslig reagere
ved tap av ry, berømmelse og ros.

94.

Et ord er lyd, det har ikke bevissthet,
så ordene "han roser meg" betyr
slett ingenting. Men visshet om at noen
beundrer meg – det gjør meg alltid glad.

95.
Om noen liker meg, eller en annen –
hva skulle dette ha å si for meg?
Hans glede ved å like er hans egen,
og ingen smuler faller ned til meg!

96.
Men om jeg gleder meg med ham, og andre,
da vil jeg alltid kunne være glad!
Så hvorfor er jeg ikke glad når andre
ser lykken sin hos andre folk enn meg?

97.
Så blir jeg altså glad når noen roser
og priser meg. Men dette er absurd!
Slik atferd er helt meningsløs; en dåre
er jeg, og sinnet mitt er som et barns.

98.
Berømmelse og ros vil distrahere –
de ødelegger frigjøringen min
og skaper sjalusi mot dem som lykkes
med gode egenskaper: jeg blir sint!

99.
Så derfor er det slik at de som prøver
å ødelegge meg, mitt navn og ry,
beskytter meg! Ja, faktisk verner disse
mitt sinn mot helvete og pinens gru.

100.
Berømmelse og vinning er en lenke
som ikke passer meg som vil bli fri.
Så hvordan kan jeg hate dem som frir meg
fra hindrene på frigjøringens vei?

101.
Som om de skulle være sendt av Buddha
er de som stopper meg ved pinens port,
den jeg så hodeløst vil gå igjennom.
Så hvordan kan jeg hate slike folk?

102.
Å være sint på noen som jeg tenker

vil hindre mine gode gjerninger
er feil! For dette er en god anledning
til øvelse i stor tålmodighet.

103.
Så om jeg da slett ikke er tålmodig
og dette bare er min egen feil,
er hindringene bare mine egne
når ingen gode gjerninger blir gjort.

104.
Hvis noe ikke fins når noe annet
er borte, men er der når dette fins,
er dette andre denne tingens årsak.
Og hvordan kan en årsak hindre deg?

105.
En tigger som vil motta dine gaver
er ingen hindring når du gjerne gir.
Asketen som kan motta dine løfter
er ingen hindring for ordinasjon.

106.
En tigger finnes overalt i verden –
men det er vanskelig å finne én
som gjerne krenker meg. Jeg krenker ingen!
Og derfor krenker heller ingen meg.

107.
En fiende bør verdsettes og prises
som om han var en skatt jeg bare fant,
tilfeldigvis og heldig! *Han* er hjelpen
jeg får på veien mot å våkne opp.

108.
Tålmodighetens frukt har vi to plukket,
min fiende og jeg, i samarbeid.
Min fiende er den som først bør nyte
slik frukt; han er tålmodighetens grunn!

109.
Fortjener ikke fienden min heder
når intensjonen hans var lite god?
Hvis ikke – hvorfor hedrer vi da læren?
Den bryr seg ikke om mitt resultat!

110.
Hvis ikke jeg vil hedre ham, min uvenn,
fordi hans hensikt var å skade meg,

si: bør jeg ikke vise meg tålmodig,
når han, som legen, bare gjør meg godt?

111.
Tålmodigheten er kun resultatet
av fiendenes onde intensjon.
Så derfor bør jeg hedre ham, min uvenn,
for han har skapt tålmodighet i meg.

112.
Den vise sa at alle de som lever
gir mulighet, som buddhaene gjør,
til arbeid mot den aller største frihet.
Så hedre dem, og du vil nå ditt mål!

113.
Når alle levende, som buddhaene,
kan føre meg til lærens sanne lys –
hva skyldes det da at jeg ikke føler
respekt for *dem*, som for De våkne selv?

114.
For intensjoner skaper ingen storhet:
den ligger kun i hva man faktisk gjør.
Og derfor har vi alle samme storhet
som Buddha selv: han er vår likemann.

115.
En holdning som er vennlig og oppriktig
er storheten vi alle bærer på.
De gode gjerninger som Buddha fremmer
er storheten som hører Buddha til.

116.
Slik ligner alle levende De våkne,
i noen av de fortrinn læren har –
men enda er De våkne annerledes,
for *deres* fortrinn fyller hele hav!

117.
Hvis bare et partikkel av de fortrinn
som disse har, som bærer søt essens
av alle gode egenskaper, fantes
i én – han skulle æres overalt!

118.
I alle oss som lever fins den smulen
av Buddhas gode lære! Derfor skal
vi alle hedres høyt i hele verden –

vi minner alle litt om lærens ord.

119.
Og når det gjelder dem som hjelper alle,
De våkne som oppriktig vil oss vel –
hva gir dem større glede enn om alle
respektfullt verner om hverandres liv?

120.
Når bodhisattvaene ofrer livet
og stiger ned i helvete, går de
med hjertet inn for alt som godt kan gjøres
for selv de verste som har bolig der.

121.
Ja, de er mine herrer! De tar aldri
det minste hensyn til sitt eget vel.
Så hvordan kan jeg være så hovmodig
å ikke tjene dem så godt jeg kan?

122.
De vise kjenner fryd ved andres lykke,
og føler med når andre har det vondt.
Vi gleder vismenn når vi gleder andre,
og sårer dem når vi gjør andre vondt.

123.
Slik ingen føler sanselige gleder
når kroppen er i ferd med å bli brent,
kan Medfølelsens herrer ikke fryde
seg når en annen lider overlast.

124.
Når jeg har skadet andre, har jeg derfor
i tillegg skadet De som føler med.
Jeg tilstår denne ondskap! Måtte alle
De vise jeg har rammet, tilgi meg!

125.
Som soning av min brøde mot De vise
vil jeg fra nå av tjene verdens folk.
La strømmer av dem tråkke på mitt hode,
ja, ta mitt liv, om Vismannen blir glad!

126.
Det finnes ingen tvil om at De gode
betrakter hele verden som seg selv:
de viser seg i ulike gestalter –
så alle må jo vise dem respekt.

127.
Så gir jeg mitt høytidelige løfte:
å hedre dem som fant den sanne vei,
å nå det store sannhetsmål jeg søker,
å lindre alle verdens lidelser.

128.
Når en av kongens menn tyranniserer
en hel befolkning med sitt skarpe sverd
vil ingen vidsynt vismann gjøre gjengjeld
selv om han kanskje kunne det – fordi

129.
den kongens tjener står ikke alene!
I ryggen har han hele kongens makt.
Se ikke ned på en som synes ensom
og svak, men som gjør onde gjerninger,

130.
for de som vokter helvetenes porter
og De som føler med oss er på lag
med ham! Så vis respekt for alt som lever,
som for en bråsint konges løpegutt.

131.
Hva kan en konges vrede gjøre mot deg
som måler seg med helvetenes gru?
For dette er jo alltid det som følger
om du gjør andre levende fortred.

132.
Hva kan en konge i tilfredshet gi deg
som måler seg med buddhatilstanden?
For dette er jo alltid det som følger
om du gir dem som lever fred og fryd.

133.
Foruten at du blir en buddha: innse
at hvis du gleder andre i ditt liv
vil lykke, god tilværelse og ære
bli handlingenes gode resultat.

134.
I alle de liv som venter, vil
tålmodighet gi deg alt:
en lykke som verdenskeisernes,
god helse og lange liv.

7. FULLKOMMEN STYRKE

1.
Når du har blitt tålmodig: tren din styrke!
Med styrke vinnes oppvåkningens fryd.
Bevegelsen fins ikke uten vinden –
og uten styrke gjøres intet godt.

2.
Men hva er styrke? Det er innsatsvilje
og arbeidet du legger ned: og hva
er styrkens motstykke? Jo, det er sløvhet,
uverdig dovenskap og selvforakt.

3.
Slik sløvhet oppstår av å ikke bry seg,
av nytelsesbegjær og søvnighet,
fordi man ikke opprøres og plages
av lidelsen som bor i liv og død.

4.
Den blodtørstige jegeren, begjæret,
har sporet deg og drevet deg rett inn
i gjenfødelsens snare. Hvorfor innser
du ikke at du er i dødens gap!

5.
Du ser ikke at dine egne frender
blir slått ihjel og knust, en etter en.
Du faller jo i søvn, selv om du lever
som bøffelen blant hundre slaktere.

6.
Når døden stirrer på deg alle dager
og alle veier rundt deg er blokkert –
på hvilken måte kan du nyte maten,
en god natts søvn, en kvinne i din favn?

7.
Når døden har bestemt den rette tiden
så slår den til med hurtighet og kraft.
Og om du da gir opp din dovne sløvhet –
hva hjelper det i slik en krisestund?

8.
Så kommer døden brått, og du må tenke:
“Så mye som står uferdig igjen!
Det jeg begynte, får jeg aldri fullført –
å stakkars meg! Nå er det jo for sent!”

9.
Du ser fortvilte slektninger med øyne
som er helt oppsvulmet av sorg og sjokk –
nå gråter de så tåreflommen spruter!
Du ser de nifse dødens sendebud

10.
og skrekkslagen erindrer du din ondskap.
Du hører brølene fra helvete
og står der mens du gjør på deg av redsel!
Hva vil du, stakkars vesen, gjøre nå?

11.
Når du har innsett: “Jeg er liksom fisken
i garnet!” har du grunn til å bli redd!
Hvor mye større er din grunn til redsel
når du, din skurk, står foran helvete!

12.
Så ømskinnet er du at du vil skrike
om du er borti vann som er for varmt –
så hvordan kan du være sterk og fattet
når egen ondskap gir deg helvete?

13.
Du vil ha resultat, men intet yte!
Du er så ømskinnet, du lider sånn!
I dødens klør tror du du er usårlig!
Ulykkelige! Du blir ødelagt!

14.
Nå, endelig om bord i dette skipet
som menneske – kryss lidelsenes elv:
Nå må du ikke sovne, tosken! Skipet
er vanskelig å finne en gang til.

15.
Den største, mest vidunderlige gleden
er gleden over læren. Hvordan kan
du bytte den mot glede over hovmod
og spott, som bare skaper lidelse?

16.
Vis selvtillit, og tren din egen evne
til målbevissthet, mot og selvkontroll,
se andre mennesker på samme vis som
du ser deg selv: sett deg i andres sted.

17.

Alt dette bør du gjøre, uten motløst
å tenke: “Jeg kan ikke våkne opp!”
For Buddha, som har kommet frem til sannhet,
har fremlagt disse sanne ord for oss:

18.
“Selv de som før var fluer, mygg og larver
har nådd sin høye oppvåkning til slutt.
Ved kraften i sin styrke har de holdt ut
den vanskelige veien de har valgt.”

19.
Så hva med meg, et menneske! Jeg vet jo
forskjell på godt og ondt, på rett og galt –
og slik bør jeg nå oppvåkningens lykke
så lenge jeg gjør slik som Buddha sa.

20.
Hvis jeg er redd fordi jeg tror jeg mister
en hånd, en fot, og kanskje andre ting,
er det fordi jeg ikke vet å skille
det viktige fra det uviktige.

21.
Om jeg blir skåret, stukket, brent og plaget
i mange millioner tidsaldrer,
så er det likevel slett ikke sikkert
at jeg vil finne oppvåkningens fred.

22.
Men lidelsen min nå, som er begrenset,
og fører meg til oppvåkningens fred,
er ikke verre enn den korte smerten
som kommer av å trekke ut en torn.

23.
Slik alle leger pleier å helbrede
en sykdom med et middel som gjør vondt,
slik bør man tåle ganske lette smerter
når disse lindrer store lidelser:

24.
men selv om den metoden er helt vanlig,
har han, Den beste legen, annet råd:
han heler selv den verste av all sykdom
med lindrende og deilig medisin.

25.
Først sier Veilederen du skal motta

kun grønnsaker og slikt. Når du gjør det
vil gradvis din forståelse bli større
til du en dag kan ofre eget kjøtt:

26.
du innser jo at eget kjøtt er laget
av grønnsaker – for dette har du spist!
Så hvordan kan det volde noen smerte
å ofre egne knokler, eget kjøtt?

27.
Å kvitte seg med laster smerter ikke,
og ingen blir vel trist av å bli vis!
For sinnets smerter skyldes illusjoner,
og kroppens smerter dét du gjør av ondt.

28.
Din kropp er sunn fordi du gjør det gode,
ditt sinn er lykkelig når du er vis.
Hva kan vel plage En som føler med oss
når han forblir i verden for vår skyld?

29.
I viljen til å våkne ligger styrken
som utraderer det som før var ondt
og gir deg oseaner av det gode
så du når målet før elevene.

30.
En klok person vil ikke sture over
å sveve fra én lykke til en ny
i vognen der hans vilje til å våkne
har fjernet tretthet, og all sorg og savn.

31.
Til beste for alt levende fins kraften
i ivrig målbevissthet, frigjøring,
standhaftighet og dyp og ekte glede.
Av frykt for lidelsen og smertens sorg
bør ivrig målbevissthet kultiveres –
du ser jo hvilke goder dette gir!

32.
Så rykk all motstand i deg opp med roten,
forsøk å styrke iveren med kraft
fra målbevissthet, selvtillit og glede,
forsakelse og stor besluttsomhet.

33.

Utallige er feilene jeg slåss med –
ja, både hos meg selv og andre folk.
Å utrydde hver enkelt feil kan koste
eoner av den eviglange tid,

34.
og når jeg har begynt på denne jobben
så synes fremgangen for meg lik null!
Å, hvorfor brister ikke du, mitt hjerte,
når du får se den grenseløse sorg!

35.
En mengde gode egenskaper mangler –
ja, både hos meg selv og andre folk.
Å legge til en enkelt av dem koster
et osean av evig langsom tid:

36.
for aldri har jeg klart å legge smulen
av gode egenskaper til mitt sinn!
Det er forbløffende at jeg har sløst bort
min gave: å bli født som menneske.

37.
Jeg kjente ingen glede ved den høytid
som preget fester holdt til Buddhas pris,
jeg mestret aldri lærens rene praksis,
jeg dekket aldri fattiges behov.

38.
Jeg brakte ingen trygghet til de redde,
og ingen lykke til de trengende.
Det eneste jeg ble til her i livet
var smertens spyd i kroppen til min mor.

39.
Fordi jeg før har manglet målbevissthet
og iver etter læren, har mitt liv
blitt mislykket og mørkt. Hvem er så dum at
han skyver bort sin streben mot vårt mål?

40.
Den vise sa at ivrig målbevissthet
er roten til de mange gode ting
og at den roten alltid skyter nye
og friske skudd, med søte frukter på.

41.
En mengde lidelser og store sorger;

en dyp og varig angst og all slags frykt;
fortvilelse og dype frustrasjoner
vil alltid ramme den som har gjort ondt.

42.
Men den som har gjort godt, blir alltid hedret
og møtt med glede og enorm respekt
for alle gode gjerninger han gjorde –
det gjelder overalt hvor han vil gå.

43.
En mann som har gjort ondt og søker lykken,
vil alltid slås til jorden av det sverd
av lidelse, som smiddes av hans ondskap –
det gjelder overalt hvor han vil gå.

44.
Den gode, som har lindret andres smerte,
skal unnfanges i hjertet av en blomst:
den kjølige og velduftende lotus,
som gir ham rom til strålende å gro
i glans og skjønnhet! Næret av de søte
og milde ord fra Seierherrens munn
skal den som gjorde godt stå frem i skjønnhet –
en oppvåknet, en ekte Buddha-sønn!

45.
Den onde, som har pint og plaget andre,
skal stadig falle ned på fresende
og rødglødende jerngulv, der demoner
fra dødsriket flår huden av hans kropp
mens han til ingen nytte vræler voldsomt
og vilt! Han oversprøytes av en foss
av glovarmt kopper, hugges i små biter
av sverd og spyd som svir og brenner hvitt!

46.
Og derfor bør man alltid vise iver
til godhet: alltid praktisere den
og trene selvtilliten opp fra først av,
slik Vajradhvaja-sutra viser oss.

47.
Først bør man nøye se sin egen helhet
og spørre seg: begynne eller ei?
For bedre er det å la dette være,
enn først begynne, deretter gi opp –

48.

for i de neste liv blir dette verre,
en dårlig vane som gir mye vondt.
Og tiden kastes bort, så annet arbeid
ei heller fullføres som arbeid skal.

49.
Din selvtillit bør brukes på tre steder:
på arbeid, evner, og på lidenskap.
Og selvtillit i arbeid er å tenke:
“Nei, denne jobben skal jeg klare selv!”

50.
Vår verdens folk har nok med lidenskapen –
de handler ikke til sitt eget vel.
Og derfor må jeg klare alt alene,
for jeg er ikke maktesløs som dem.

51.
Når jeg ser andre gjøre simpelt arbeid –
si, hvordan kan jeg bare la det skje?
Hvis stolthet nekter meg å hjelpe disse,
så bør jeg knuse stoltheten til støv.

52.
Selv kråka blir en ørn, så stor og mektig,
når slangen den vil angripe er død.
Selv minste motgang gjør meg lei og nedtrykt
hvis sinnet mitt er svakt og uten kraft.

53.
Når du er maktesløs i motløsheten
kan ulykker og skader enkelt skje –
men når du viser pågangsmot og iver
går selv de største hindre opp i røyk.

54.
Med fast og rolig sinn skal jeg beseire
den motgangen som svekker styrken min.
Så lenge jeg blir nedtrykt av litt motgang,
er ønsket om erobring latterlig.

55.
Ja, all slags motgang skal jeg overvinne!
Og ingenting skal overvinne meg!
En selvtillit som denne skal jeg dyrke –
Den seierrike løven er min far.

56.
Personer som har tapt for arrogansen

har ikke noen ekte selvtillit.
Mot selvtillit har ondskap ingen sjanse!
Mot den har arrogansen ingen makt!

57.
Men de som ligger under for sitt hovmod
blir pint; for slike finnes ingen fryd.
Som slaver spiser de på andres nåde,
og dumme, stygge, magre er de født.

58.
Foraktet er de stivnakkede tosker
som går omkring i ussel ensomhet –
hvis slike kommer sammen med de stolte
med ekte selvtillit: hvem har det verst?

59.
De ekte stolte er jo store helter
som knuser hovmod med sin selvtillit:
når de har kvittet seg med dette ondet,
så gir de gjerne seiersfrukten bort!

60.
Når du står midt i lidenskapers skare
må kampviljen bli ekstra stor og vill!
Og som en løve i en flokk av hjorter,
skal du beseire hver og en av dem.

61.
Selv når du står til halsen i problemer
er dine evner bare det de er:
la selvtilliten hjelpe deg i kampen
mot lidenskapens trussel om kontroll.

62.
Når du tar fatt på arbeidet som venter
så bør du vise stort engasjement.
Gå inn for oppgaven med liv og styrke,
som om du ønsket førstepris i løp.

63.
Du arbeider for lykken: aldri vet du
om slitet høster frukter eller ei.
Men hvordan finner den som elsker arbeid
sin lykke mer, når han er ørkesløs?

64.
I verden kan man aldri tilfredsstilles

av sanselighet: den er søt, men lumsk,
som rakeknivens egg smurt inn med honning.
Og hvordan kan man mettes av den saft,
den nektar som den gode gjerning skjenker
og sødmen av dens store trygghets frukt?

65.
Så når et arbeid kommer til en ende,
bør du med en gang starte på et nytt,
som elefanten lider under heten
og kaster seg rett i en kjølig dam.

66.
Når kreftene er brukt opp, bør du hvile,
men bare for å prøve hardt igjen.
Og når du så har utført noe grundig,
bør ønsket ditt gå mot et arbeid til.

67.
Som om du møter fienden i sverdkamp
og han er veltrent, sterk og full av hat,
men du er enda sterkere – slik bør du
slå lidenskapen ned med harde slag.

68.
Og om du mister sverdet, vil du hurtig
av redsel plukke sverdet opp igjen.
Slik bør du ta oppmerksomhetens klinge
raskt opp, om den har falt – husk helvete!

69.
Når giften finner veien inn i blodet,
så vil den bre seg ut i kroppen din.
Slik brer hver feil, som hat, seg ut i sinnet,
så fort den tar seg inn et sårbart sted.

70.
Som om du bar en skål med olje gjennom
en flokk med dragne sverd, og du var redd
for å bli spiddet om du skulle snuble,
slik bør du vokte treningsløftet ditt!

71.
Og derfor bør du resolutt bekjempe
din sløvhet og din søvnighet. Sprett opp!
Din dovenskap er som en giftig slange
som plutselig har lagt seg i ditt fang!

72.

Når du har gjort en ting du skjemmes over,
så bør du, brennende av anger, si:
Å, hvordan kunne jeg! Hva skal jeg gjøre
så dette aldri hender om igjen?

73.
Og når du gjør ditt arbeid eller nyter
en stund i gode venners lag, så tenk:
på hvilken måte er jeg best oppmerksom
i denne situasjonen – her og nå?

74.
Du bør la sinnet være lett og rede,
og huske undervisningen om flid,
så når en ting må gjøres, er du opplagt
og forberedt, hva enn som måtte skje.

75.
Som bomull vil bevege seg i vinden
og bøye seg snart hit, og siden dit,
bør sinnet være lett, spontant og villig –
da slår dets krefter ut i frodig blomst!

8. FULLKOMMEN MEDITASJON

1.
Nå har du fått kraft! Befest ditt sinn
i fullendt meditasjon.
En mann med ustadig sinn blir bitt
av lidenskaps skarpe tann.

2.
Når kroppen og sinnet avsondres
forstyrres de ikke mer –
gi slipp på vår verdens pratsomhet
og ukonsentrerte ånd.

3.
Fordi vi begjærer jordisk fryd,
så klamrer vi oss til liv:
den vise bør trene sinnet sitt
så dette kan slippe tak.

4.
Den konsentrerte stillhet skaper innsikt
som fjerner lidenskapens tunge bør.
Så søk meditasjon i ensom stillhet
og lev tilbaketrukket for deg selv.

5.
Forgjengelige! Hvorfor skal du elske
en annen, like dødelig person?
Du mister jo din elskede av syne –
i tusen liv er hun fullstendig vekk.

6.
Når den du elsker ikke er til stede,
så sørger du, og ingenting blir gjort.
Men heller ikke når din kjære er der,
er du tilfreds. Din lengsel er som før.

7.
Din virkelighetssans forvrenges kraftig,
du tæres bort av følelsenes ild.
Du brenner opp av feber mens du sørger
og lengter vilt til henne du har kjær.

8.
På grunn av slike bortkastede lengsler
går livet hurtig, om og om igjen –
på grunn av en forgjengelig begeistring
går evighetens store glede tapt!

9.
Om du er tosk, og holder deg med tosker,
så fødes du til usle, vonde liv.
En tosk er dårlig selskap – så hva har du
igjen for å ha omgang med en slik?

10.
Det ene øyeblikket er han vennlig,
det neste øyeblikket er han slem
og sint for det som burde gi ham glede.
Så vanskelige er de jevne menn!

11.
Når de får gode råd, så blir de sinte
og hindrer meg å gjøre gode ting.
Og når man ikke lytter til dem, blir de
jo også sinte, og i slett humør.

12.
De er sjalu på dem som står litt over,
de strides uavbrutt med likemenn,
de er hovmodige mot små og svake,
og blir som gale når de får litt ros!
Kritikk gjør tosker sinte – hva slags glede
har du av å ha omgang med en tosk?

13.
Å skryte av seg selv, fordømme andre
og snakke om fornøyelser og svir –
kun dette står i hodet på den tosken
som høylytt snakker med en annen tosk.

14.
Og derfor er det ikke bra for noe
å være sammen med en vanlig tosk –
nei, heller lever jeg i fred alene
med lykkelig og uforstyrret sinn.

15.
Langt vekk fra tosker bør man alltid flykte,
men om du likevel skal treffe en
så bør du være vennlig – men hold avstand,
vær likegyldig på en vismanns vis.

16.
Jeg lever hvor som helst, og som en ukjent,
helt uten nære bånd. Jeg tar kun dét
jeg trenger for å praktisere læren
som bien suger nektar fra en blomst.

17.
En dødelig som lever godt med tanken
på at han selv er rik og respektert,
blir likevel helt kald av angst og redsel
når han en dag ser døden nærme seg.

18.
Det spiller ingen rolle hvor du finner
den største lykkerus for sinnet ditt –
for nettopp det som gir deg glede, blir til
bedrøvelse og savn i tusenfold.

19.
Så derfor bør den vise aldri ønske
seg glede. Ønsker skaper bare angst!
Men om en glede kommer helt naturlig,
bør vismannen betrakte den med ro.

20.
En mengde mennesker har samlet rikdom,
og mange skapte seg et voldsomt ry.
Men hvor er disse nå? Det vet jo ingen!
Med ry og rikdom gikk de opp i røyk.

21.

Hvis noen viser meg forakt og hovmod,
hva blir jeg glad for da, når jeg får ros?
Hvis noen roser meg og taler vennlig,
hva blir jeg lei for når jeg får kritikk?

22.
Hvis folk er så forskjellige i holdning,
og ikke en gang buddhaene gjør
dem glade, hvordan kan de like sånne
som meg? Det vil jeg ikke bry meg om!

23.
De klandrer den som ikke eier penger,
og ser på rikmannen med stor forakt –
slik, av natur helt ufordragelige,
er sånne! Ingen gleder seg ved dem!

24.
De Vise som har sett Den store sannhet
har sagt at tosken aldri er en venn –
han bryr seg bare om deg når det passer
hans egen sak og egenkjærlighet.

25.
Å elske ut fra egen interesse
er ikke mer enn egenkjærlighet –
som sinne over tap av eiendeler
kun skyldes tap av lykke og behag.

26.
Et tre forakter intet annet vesen
og krever verken smiger eller ros –
når skal jeg bo i dype, svale skoger,
med trærne, som er vennligheten selv?

27.
Når skal jeg bo i svale, tomme templer,
i grotter eller inne i en skog?
Når skal jeg vandre stille, ubesværet,
og uten å se bak meg på min vei?

28.
Når skal jeg vandre slik jeg måtte ønske
og følge mine innfall som jeg vil
der ute i det åpne, vakre landskap
som ingen eier, der jeg er helt fri?

29.
Når skal jeg leve med min skål av leire

og kappen min, som ingenting er verd
for tyver? Leve uten angst og redsel,
og uten å beskytte livet mitt?

30.
Når skal jeg gå til likplassen og se på,
og sammenligne kroppen min med dem
som ligger der fra før? Forgjengelige
skjeletter! Å, forgjengelige kropp!

31.
For denne kroppen min vil bli så råtten
og rennende av oppløst kjøtt og puss
at selv sjakalene vil holde avstand
på grunn av dens motbydelige stank.

32.
Når kjøtt og blod og knokler som har vokst opp
helt sammenvevd i kroppen, faller fra
hverandre i fragmenter, hva kan ventes
av venner og av dem som jeg har kjær?

33.
Et menneske er ensomt når det fødes,
og ensomt vil det også en dag dø.
Det finnes ingen som kan dele smerten.
Så hvorfor elske, bare til besvær?

34.
Som reisende langs veier rundt i verden
får motta husly i et pensjonat,
får reisende i eksistensens kretsløp
sitt herberge når han blir født igjen.

35.
Som eneboer bør man bo i skogen
før dagen kommer da man bæres bort
til likplassen. Da sørger ingen. Ingen
står gråtende og sorgtunge omkring.

36.
I fysisk ensomhet bør livet leves –
helt uten venner eller fiender.
Når man på forhånd er gått bort fra verden,
må ingen bære sorgen når man dør.

37.
Når livet leves ensomt, kommer ingen
med skade eller innpåslitenhet,

og ingen vil forstyrre dine tanker
om Buddha og om andre slike ting.

38.
Og derfor er det godt å bo alene –
min ensomhet er fri for mas og kav,
den gjør meg godt og sinnet mitt blir rolig.
Slik vil jeg alltid leve livet mitt.

39.
Helt fri fra andre uvelkomne tanker
og samlet om et punkt i sinnet mitt
skal jeg arbeide med å meditere
med stor oppmerksomhet og selvkontroll.

40.
De sanselige nytelser vil skape
elendighet: i dette liv som grunn
til fangenskap og mord – i neste verden
som årsaker til helvete og gru.

41.
Den kvinnen du så ofte falt på kne for
og kalte på med budbringeres hjelp –
du gjorde hva som helst, du kom i vanry!
Men dette brydde du deg ikke om.

42.
For henne møtte du de største farer,
og all din rikdom var til hennes fryd.
Den aller største salighet i verden
var det å ta din elskede i favn.

43.
Nå er hun et skjelett, uten bevissthet,
og du kan gjøre med det som du vil!
Men hvorfor gleder det deg ikke lenger
å favne hennes kropp? Er lysten vekk?

44.
Det ansiktet som før var bøyd bluferdig,
og øynene med nedslått, ærbart blikk
som du kun med den aller største møye
fikk lokket til å stråle opp mot deg,

45.
alt ligger nå i naken gru og griner
mot gribbene: du orker ikke se!
Det plager deg så du må senke blikket –

men hvorfor? Hvorfor vil du løpe bort?

46.
Før var du så sjalu! Og hennes ansikt
beskyttet du mot andres lystne blikk:
hvor er din trang til å beskytte henne
blitt av, nå som hun blir fortært som mat?

47.
Nå ser du gribber ete denne haugen
av kjøtt og bein: får du da noen lyst
til omsorgsfullt å hedre deres måltid
med blomsterkranser, smykker, røkelse?

48.
Nei, redd blir du for denne knokkelhaugen!
Ja, selv om den er ubevegelig:
så hvorfor fryktet du den ikke før, da
den rørte på seg, drevet av en ånd?

49.
Fra samme kilde – maten – kommer spyttet
og ekskrementene. Så hvorfor si
at ekskrementer er motbydelige,
når du vil drikke spytt i lange kyss?

50.
De elskende vil helst berøre annet
enn myke bomullsputer i sin seng –
de er beruset av den skitne kroppen,
og kjenner derfor ikke kroppens stank.

51.
Din lidenskap for kroppens myke ytre
forsvinner når du ser dens råttenskap –
hvis møkka ikke er ditt mål, si hvorfor
sånn ivrig grafsing over naken hud?

52.
Hvis møkka ikke er hva du begjærer,
si hvorfor du vil favne gang på gang
en skitthaug fanget i et bur av knokler
og pakket inn i sener, kjøtt og blod!

53.
Vær kysk, styr unna, nøy deg med din egen
befengte møkkahaug med knokler rundt!
Du, sultne! Glem den andre, glem begjæret
du følte for den kvinnens skitne kropp.

54.
Du sier at du elsker denne kroppen
og gjerne vil berøre kroppens hud,
men hvordan kan du elske dette kjøttet
som av natur er uten ånd og sinn?

55.
Det sinnet som du elsker og begjærer
kan verken sees eller røres ved.
Det du berører, mangler helt bevissthet –
din omfavnelse er helt meningsløs!

56.
Det er ikke så rart du ikke innser
at andres kropper kun består av møkk:
til gjengjeld er det rart du ikke skjønner
at kroppen *din* består av bare møkk!

57.
Når du gir avkall på den unge lotus
som glitrer som en sol på skyfri dag,
si hvordan sinnet ditt kan finne fryd ved
å ruse seg på skitt i møkkahaug!

58.
Hvis ikke du vil røre jord, fordi den
er tilgriset med urenhet og skitt,
si hvordan kan du røre ved den kroppen
som urenheten kommer ut ifra!

59.
Hvis ikke du begjærer kroppens skitthaug,
så si meg hvordan du kan favne den
som er blitt til på urenhetens marker
der frøet dens fikk næring og slo rot.

60.
En uren liten mark som bor i møkka
begjæres aldri, liten som den er.
Men kvinnekroppen, født av møkk og stappfull
av enda mere møkk – *den* vil du ha!

61.
Du vemmes ikke, føler ingen avsky
ved tanken på at du består av skitt –
og ikke nok med det! Du, møkkasultne,
begjærer andres skitne kropper, óg!

62.

Når ris med deilig saus og krydder, kamfer
og andre gode retter spyttes ut
og kastes opp på marken, regnes jorden
som uren på det sted der dette skjer.

63.
Om ikke du vil vedgå at den kroppen
du selv har, helt utvilsomt kun er møkk,
så gå og se på andres ekle kropper
som ligger råtne, slengt på gravplassen.

64.
Når skinnet flås og rives rett av kroppen
vil grusom angst og redsel skrike ut:
så hvordan kan du ønske at det gjentas,
når du vet hvordan slike ting går til?

65.
Den duft som strømmer ut fra denne kroppen
er sandeltre, og ikke noe mer:
du tiltrekkes av kroppen, selv om duften
er fra en annen ting – men hvorfor det?

66.
Hvis stanken fra en kropp forhindrer lyster,
er det helt fint! Så hvorfor liker folk
den stinkende så godt at de vil smøre
den inn med deilig duft av sandeltre?

67.
Hva har da skjedd med kroppen dersom duften
du kjenner er en duft av sandeltre?
Og hvorfor trekker duften deg til kroppen,
når duftens opphav er en annen ting?

68.
Hvis hår og negler vokser vilt og lenge,
hvis tennene er gule av belegg
og kroppen naken, dekt av skitt og søle,
er den av vesen helt motbydelig.

69.
Så hvorfor steller du den fint og flittig,
og slik smir kroppen til et selvmordssverd?
Vår jord er full av galninger og tosker
som ivrig og med flid bedrar seg selv.

70.
Du føler avsky ved å se skjeletter

som ligger på sin gravplass i en haug,
men landsbyen, den liker du! En gravplass
som er helt full av lik som vandrer rundt!

71.
Men selv sånn skitt som dét er ikke gratis –
nei, prisen du betaler er nok høy:
et liv i slit fordi du samler rikdom,
og etterpå, tortur i helvete!

72.
Som barn kan ingen tjene penger. Hvordan
kan gleden skaffes da, mens man er ung?
Så brukes ungdomstiden til å samle
seg rikdom – gir det alderdommen fryd?

73.
Det finnes sanselige som arbeider
så hardt at de når dagen går mot slutt
er utslitte, og faller overende
som døde når de kommer til sitt hjem,

74.
mens andre deltar i de store krigstog
og alltid har et dårlig sted å bo.
I årevis er de så langt fra hjemmet
at barn og kone er et evig savn.

75.
De nytelser som menigmann vil selge
sitt liv for, i sin sanselighets rus,
blir ikke oppnådd! Nei, det er forgjeves
når de må tjene andre et helt liv.

76.
De selger seg til andre og vil alltid
gi tjenester – men lite få igjen.
Imens må deres koner gå og føde
sitt avkom dypt i jungelskogens kratt.

77.
Med åpne øyne går de med i krigen,
og for å leve satser de sitt liv –
ja, tosker går i slaveri for stolthet,
bedratt og latterliggjort av begjær.

78.
Men andre som har sanselige lyster
blir skåret opp og trædd på lange spyd,

og brent på bål og svidd på hete rister
og slått og hugget ned med skarpe sverd.

79.
Den rikes liv er bare rikt på sorger:
å tjene penger, vokte dem mot tap
og klamre seg til dem i angst er slitsomt!
På denne måten blir du aldri fri.

80.
Slik er det ingen ende på de plager
som rammer sanselige! Det de får
av goder, er det samme som en okse:
et sjeldent gresstrå – mange tunge lass.

81.
For denne lille gleden, som for dyret
er lett å oppnå, har en skjebnens trell
forspilt sin sjanse, sløst bort sin anledning
som er så vanskelig å få igjen.

82.
For smålige gevinster blir han kastet
til helvete, og lang tids pine der.
Så den som bare handler ut fra kroppen,
vil hele tiden være segneklar,

83.
mens kun én milliontedel av disse
bestrebelser vil gi ham Buddha-sinn!
Det sanselige liv gir store smerter,
men ingen oppvåkning, og ingen fred.

84.
Det finnes ingen sverd og ingen piler
og ingen fiender og ingen stup
som måler seg med sanselige lyster,
når det er snakk om pinsler eller angst.

85.
Gi derfor opp det sanselige livet
og lær å finne ensomhetens fryd
i skogene, der freden ånder stille
og menneskenes strev og mas er fjernt.

86.
Den lykkelige vandrer rundt og tenker
på andres beste – vinden vifter mildt,
og månesigden stråler sandel-kjølig

langs veien, i et herlig fjell-palass!

87.
Han holder til i grotter der han ønsker,
og under trær i ødemark og skog.
Han er jo fri fra pengestrev og sorger
og uro – slikt som følger eiendom.

88.
Han ferdes fritt og uhindret, og ingen
kan hindre ham – for han har ingen bånd.
Han nyter livet, og har slike gleder
som selv en konge kan misunne ham.

89.
Så mediter på denne måten! Tenk på
den glede du vil få av ensomhet –
da faller tankene til ro, og viljen
til oppvåkning blir sterk og ren og klar.

90.
Først bør du tenke godt på all den likhet
som finnes mellom deg og andre folk –
tenk: alle kjenner samme sorg og glede!
Beskytt dem, slik du passer på deg selv!

91.
En kropp består av armer, bein og annet,
men som en helhet må den passes på.
Og slik er verden: oppdelt, men en helhet,
fordi den er som meg i fryd og sorg.

92.
Den smerten som jeg kjenner, rører ikke
ved andres kropp – de kjenner ingenting.
For meg er smerten ikke til å bære
på grunn av all min egenkjærlighet.

93.
På samme måte kan jeg ikke kjenne
en annens smerte på min egen kropp –
for ham er smerten ikke til å bære
på grunn av all hans egenkjærlighet.

94.
Så bør jeg lindre andres sorg og smerte –
de er jo mine egne lidelser!
Og jeg bør hjelpe alle dem som lever
fordi jeg jo er levende, som dem.

95.
Jeg ønsker lykke, og et liv i glede –
og andre ønsker akkurat som jeg.
Hva er det da ved meg som er så særskilt
at jeg vil skape lykke kun for meg?

96.
Jeg ønsker å få slippe angst og smerte
og andre ønsker akkurat som jeg:
hva er det da ved meg som er så særskilt
at den jeg vil beskytte, er meg selv?

97.
Hvis ikke jeg kan lide med en annen
og derfor ikke vil beskytte ham –
så hvorfor da beskytte meg mot smerte
i neste kropp – jeg kjenner ikke den!

98.
Det stemmer ikke at jeg selv vil føle
og oppleve et annet liv enn mitt:
for den som dør, blir aldri mer den samme,
en annen er det som blir født igjen.

99.
Du mener kanskje at de andre burde
beskytte seg mot lidelsene selv?
For fotens smerte er jo ikke håndens!
Så hvorfor skal en vokte andres vel?

100.
Men dette blir helt galt! For slik blir jeg´et
satt ufortjent i sentrum: uansett
om smerten rammer deg eller en annen,
så bør vi stoppe den så godt vi kan.

101.
En sammenheng i sinnet finnes ikke –
tilblivelsen er óg en illusjon,
slik rekken av soldater kun består av
de enkelte personer, hver og en.
Så når det ikke finnes én som lider –
hvem tilhører vel lidelsene, da?

102.
All lidelse er uten eier. Smerter
har ingen særskilt eier. Men vi må
forhindre lidelsen fordi dens vesen
er lidelse for alle og enhver!

103.
Så sier vi at lidelsen bør stoppes:
vi er jo alle enige om det!
Men hvis den stoppes, må det bli for alle,
for alt som lever, ikke bare meg.

104.
Hvis medfølelsen fører til mer smerte,
si, hvorfor bør jeg drive denne frem?
Fordi når du ser hvordan verden lider,
er medfølelsens smerter ingenting!

105.
Hvis mange mennesker kan slippe smerte
fordi én enkelt føler sterkt med dem,
bør medfølende sannelig ta på seg
slik lidelse – for sin og andres skyld.

106.
Selv om Supushpacandra kjente skikken
til kongene, så vek han ikke for
å påta seg de lidelser som grep ham,
som soning for de manges lidelser!

107.
Slik vil Den vise som har trent opp sinnet
og gjerne lindrer andres sorg og savn
selv stige ned i dødens skyggerike,
som svanen i et vell av lotusblomst.

108.
Når andre settes fri, så vil De vise
få oppleve et lykke-osean!
Slik har de oppnådd mye! Hvorfor ønske
en frihet for seg selv, med emmen smak?

109.
Men etter å ha gjort en ting for andre
bør ingen være overdrevent glad
og ikke nedtrykt: man bør ikke ønske
å oppnå goder – bare andres vel.

110.
Slik vil jeg også vokte meg for minste
kritikk og klander: jeg vil tenke kun
på andre, på beskyttelsen jeg gir dem
og all den medfølelse jeg kan gi.

111.

Av gammel vane tror vi at det finnes
en bit av "jeg" i andres blod og sæd,
selv om vi vet at han som er dets opphav
er annetsteds, og kanskje også død.

112.
Så hvorfor tenker ikke jeg at andre
er del av meg – at deres kropp er min?
Det er jo ikke vanskelig å fastslå
at kroppen min er fjernt fra det jeg er.

113.
Og når jeg innser alle mine mangler
og andres osean av ekte dyd,
så bør jeg øve meg på å forsake
meg selv – og akseptere andres kropp.

114.
Slik hendene og andre lemmer prises
og verdsettes som deler av en kropp,
slik burde hver en levende bli verdsatt –
en liten del av verdenslegemet.

115.
Av vane tenker vi at jeg´et fins i
vår egen kropp: det er jo ikke sant,
så hvorfor ikke like gjerne tenke
at jeg´et gjemmes i en annen kropp?

116.
Da trenger verken stolthet eller sinne
besvære oss når vi gjør andre godt,
og håpet om fortjeneste får hvile:
vi har jo bare tilfredsstilt oss selv.

117.
Så hvis du vil beskytte deg mot sorger
og andre vonde ting som plager deg,
skal du arbeide frem en verdensholdning
av medfølelse og beskyttertrang.

118.
Og slik ga Avalokita, vår herre,
velsignelse til alle ved sitt navn –
så ingen skulle være fylt av redsel
for andres nærvær i forsamlingen.

119.
Hans fryktløshet og styrke gir oss tro på

at vi kan mestre store oppgaver,
så mye at alt det vi før har fryktet,
nå, ved sitt fravær, nesten skuffer litt!

120.
om du er ivrig, og så fort som mulig
vil hjelpe både andre og deg selv,
så praktiser det høyeste mysterium:
bytt ut deg selv med andre mennesker!

121.
På grunn av egenkjærligheten skaper
selv liten fare stor og grusom frykt –
så hvem vil ikke hate dette jeg´et
som forårsaker frykt, som fienden,

122.
og prøver å beskytte seg mot svakhet,
mot sult og tørste, sykdom og besvær
ved ondskapsfullt å legge lumske feller
for fugler, fisk, for hjort og andre dyr?

123.
For vinnings skyld vil dette usle jeg´et
ta livet av sin egen mor og far,
det kunne gjerne ta De tre juveler,
og slik bli brensel dypt i helvete!

124.
Så hvilken vis person kan vel beskytte
og hedre eller tilbe slikt et jeg?
Hvem ville ikke se det som en uvenn?
Hvem kan vel se det med ærbødighet?

125.
En mann som tenker: "Hvis jeg gir bort dette,
hva skal jeg spise selv?" blir en demon.
En mann som tenker: "Hvis jeg spiser dette,
hva skal jeg gi bort?" blir en konge-gud!

126.
Å pine andre for sin egen vinning
vil føre rett til helvetenes ild.
Å gi seg selv til pinen for en annen
vil alltid føre med seg stor suksess.

127.
Et ønske om å opphøye seg selv, gir
elendighet og stor stupiditet:

men overfør det ønsket på en annen!
Da gir det heder og intelligens.

128.
Å kommandere folk for egen vinning
vil føre til et liv som ussel trell.
Å presse seg med slit til andres fordel
vil føre til et liv med herremakt.

129.
Ulykkelige mennesker har blitt slik
fordi de ønsker lykke for seg selv –
men de som lever lykkelig har blitt slik
fordi de ønsker andre lykkens fryd.

130.
Men nok om det! Noter deg det som skiller
den tosken som er opptatt av seg selv
fra vismannen som handler godt, til nytte
for alle dem som lever på vår jord.

131.
En buddhatilstand er totalt utopisk,
og også jordens lykkelige liv
for den som ei vil bytte bort sin lykke
med andres smerte, lidelser og sorg.

132.
Den neste verden må vi tenke over,
for ellers lykkes ingenting for oss:
arbeiderne vil ikke gjøre jobben,
og herrene betaler ingen lønn.

133.
Forblindede er de som kaster vrak på
gjensidig lykke, senere og nå.
De mottar bare fryktelige plager
fordi de gjør hverandre mye ondt.

134.
Elendigheten i vår store verden,
som menneskenes lidelser og frykt,
den oppstår når man binder seg til selvet.
Så hvorfor skal jeg klamre meg til det?

135.
Å slippe unna smerte er umulig
hvis ikke du gir avkall på ditt selv.
Slik må du også brenne deg, hvis ikke

du klarer å få ilden fra din hånd.

136.
Og derfor må jeg gi meg selv til andre
og akseptere andre som meg selv
for selv å slippe lidelser, og lindre
de lidelser som plager andre folk.

137.
Du, sinn! Bestem deg nå, på øyeblikket,
for at du knytter deg til andre sinn!
Fra nå av skal du ikke tenke annet
enn det som er til alle andres vel.

138.
Å bruke sansene til egen fordel
når de er viet andre – det er galt.
Å bruke lemmene til egen fordel
når de er viet andre – det er galt.

139.
Når du har gitt deg hen som andres tjener
og øyner noe på din egen kropp
som andre kan ha nytte av, så ta det
og bruk det til de andres ve og vel.

140.
Ditt jeg skal du nå se blant små og lave,
og andres jeg skal du se i deg selv:
da kan du la misunnelse og stolthet
få oppstå, uten vond samvittighet.

141.
Han får respekt. Jeg får det ikke.
Jeg er ikke rik som ham.
Han prises høyt. Jeg kritiseres.
Jeg er trist, mens han er glad.

142.
Jeg jobber hardt. Han gjør det ikke.
Han kan nyte fritiden.
Hans ry er stort blant folk i verden.
Jeg er uten rennomé.

143.
Hva kan én uten dyder gjøre?
– Men alle bærer godt i seg!
Det finnes folk som overgår meg,
andre som er mindre bra.

144.
Et forfall i anskuelser og atferd
vil ikke skyldes vilje, men begjær –
la meg helbredes, likegyldig hvordan,
og selv om det vil gi meg lidelse.

145.
Hvis ikke han kan evne å helbrede,
av hvilken grunn forakter han meg, da?
Hva godt gjør alle gode kvaliteter
når det er han som har dem, ikke jeg?

146.
Sin medfølelse vil han bare skjenke
til dem som bor i skjebnens rovdyrkjeft –
i stolthet over egen godhet, strever
han for å overgå de vise menn.

147.
Om han nå treffer på en likeverdig,
så streber han mot overlegenhet,
mot egen vinning og respekt fra andre –
om han må krangle for å få det til!

148.
La alle mine gode egenskaper
bli synlige for alle verdens folk!
Men la de gode dyder *han* besitter
bli holdt i skjul, og aldri snakkes om.

149.
La mine mangler holdes skjult for andre,
så jeg får ry og heder: ikke han!
Da er det lett for meg å oppnå vinning
i form av stor respekt: men ikke ham!

150.
Med glede skal vi endelig få skue
at han blir banket opp og tråkket på
og latterliggjort på det aller verste
og kritisert! Ja, se! Sånn må det gå!

151.
Så hvordan den elendige kan lignes
med meg, går aldri an å skjønne helt.
For hva slags lærdom, visdom, slekt og skjønnhet
og hva slags rikdom har en sånn som han?

152.

Jeg hører mine gode egenskaper
bli rost av alle, både her og der!
Jeg kjenner håret reise seg av lykke,
og gåsehuden nuppe seg av fryd!

153.
Hans fordeler skal vi med makt ta fra ham,
og bare hvis han villig tjener oss
skal vi til nød gi akkurat så mye
tilbake, at han holder seg ved liv.

154.
Nå skal han rives vekk fra all sin lykke
og alltid være lenket til vår sorg!
På grunn av ham har vi lidd store smerter
i syklusen av fødsler, liv og død.

155.
Å, sinn! Gjennom utallige eoner
har du søkt det som bare gavner deg!
Og alt du høster av det tunge arbeid
er lidelse, og lidelse igjen!

156.
Følg derfor uten nøling det jeg gir deg
av anvisninger, veiledning og råd.
De goder som da oppstår, får du skue
med tidens løp. Den vise taler sant!

157.
Og hadde du gjort dét for lenge siden,
så ville du ha oppnådd frigjøring
og dermed lykke, slik som Buddha sier,
og sluppet dine lidelser i dag.

158.
Så slik du laget deg en annen jeg-form
i dråpene av andres blod og sæd,
skal du nå finne frem til dette jeg´et
i andre menneskers personlighet!

159.
Og lever du som om du er en annens,
så tar du hva du måtte finne der
i dennes kropp, og bruker det til beste
for dem du tjener: andre mennesker.

160.
Misunn deg selv, og tenk: se, dette selvet

er lykkelig mens andre har det vondt;
er opphøyd mens de andre har det ille;
er fri mens andre må arbeide hardt.

161.
Nekt selvet lykken! La det kjenne smerten
og lidelsen som andre gjennomgår,
gå grundig gjennom egne feil og spør deg:
“Hva galt har dette selvet gjort, og når?”

162.
Og la ditt selv ta ansvar for sitt eget –
på eget hode faller egne feil!
Bekjenn! Se selvet ditt med ekte klarsyn
og tilstå for Den store vismannen.

163.
La ham, ditt selv, få flekket til sitt rykte,
og ros i stedet andres bedre ry.
La ham arbeide som en ussel slave
og tjene andre på det beste vis.

164.
Så full av feil som *han* er, skal han ikke
ha ros for det han måtte ha av godt.
Så skjul hans gode egenskaper grundig,
så ingen skal få vite at de fins.

165.
Kort sagt: la alle krenkelser mot andre
som han begikk for egen vinnings skyld,
slå hardt tilbake på ham selv – til beste
for alle dem som lever på vår jord.

166.
Han må ikke få sjanse og anledning
til å bli frekk og altfor fordringsfull,
så hold ham under oppsyn, strengt i age,
som nygift brud i svigermorens hus.

167.
“Gjør sånn! Gå dit jeg sier! Stå nå stille!
Og slik som dette gjør du aldri mer!”
På denne måten skal han kommanderes
og tuktes hardt om han er steil og sta.

168.
Ja, hør nå, sinn! Og gjør sånn som jeg sier!
Følg den beskjed du får! For ellers skal

jeg straffe deg og slå deg til du lyder –
for dypt i deg bor alle mine feil.

169.
Hvor går du? Jeg kan se hva du bedriver
og slå din frekkhet ned med harde slag!
Den tid er over, da du hadde makten
og ødela meg gradvis dag for dag.

170.
Nå kan du gi opp håpet om å dyrke
din egeninteresse: du skal vekk!
Jeg solgte deg som alle andres slave,
jeg bryr meg ikke om deg! Det er slutt!

171.
Hvis ikke jeg forærer deg til andre
med gavmildhet, og kun er glad for det,
vil du utvilsomt lede meg i døden,
der vokterne i helvete står klar!

172.
Du har jo mange ganger allerede
latt meg få kjenne disse pinslene.
Og derfor vet jeg at du er min uvenn,
og knuser egeninteressen din.

173.
Om du har omsorg for deg selv, så ikke
vær omsorgsfull, men hard, mot sinnet ditt.
Og selv om det er verdig til å vernes,
så ikke gi det din beskyttelse.

174.
Jo mer du skjemmer bort og verner kroppen,
jo mer du vil beskytte den mot ondt,
jo svakere og mer bløtaktig blir den,
og faller raskt for minste fristelse.

175.
Når kroppen først har falt så dypt som dette,
er ikke engang hele jorden nok
til å imøtekomme alle ønsker –
og hvem skal tilfredsstille kroppen, da?

176.
Å ønske det umulige gir smerte,
et uforløst begjær og frustrasjon.
Å være uten håp eller forventning

vil alltid gi deg tidløs, evig fryd.

177.
Og derfor bør du aldri la begjæret
få frie tøyler til å vokse opp –
det beste er om du kan la ting være
og ikke ta dem, selv om du har lyst.

178.
Den hjelpeløse kropp som blir til aske
beveges ikke uten sinnets kraft –
så hvorfor la den skitne illusjonen
bestemme, som den skulle være meg?

179.
Til hvilken nytte er den mekanismen
for meg, om den nå lever eller dør?
Hva skiller denne kroppen fra en jordklump?
– Men akk! Jeg er nå bundet, likevel!

180.
Fordi vi har begunstiget den kroppen,
så samler vi på smerte uten grunn.
Så hvorfor skal vi hate eller elske
den kroppen som er lik et stykke tre?

181.
Om jeg beskytter kroppen, eller gribber
får rive i den og fortære den,
så kan den verken elske eller hate.
Hva kommer det av at jeg elsker den?

182.
En kropp blir ikke sint når den blir krenket.
Ved heder kan den ikke kjenne fryd.
Hva er poenget med å slite for den
hvis den er helt og holdent ubevisst?

183.
De mennesker som liker denne kroppen
er mine venner – dette er blitt sagt.
Men alle liker sine egne kropper,
så hvorfor er jeg ikke glad i dem?

184.
Nå ofrer jeg besluttsomt denne kroppen
til beste for de levende på jord!
Og selv om den har mange feil og mangler,
så bærer jeg den som et instrument.

185.
Nå er jeg lei av det verdslige liv!
Nå vil jeg følge i Vismannens spor:
drive ut sløvhet og passivitet –
husk hvordan Mesteren talte om flid!

186.
Derfor skal tanken min, som gikk seg vill,
styres på rett vei, og bli konsentrert
om et objekt som er fullkomment klart,
slik vil jeg knuse hver hindring til støv!

9. FULLKOMMEN VISDOM

1.
Vår lære, dette fullkomne systemet
ble spredd av Vismannen for visdoms skyld.
Og derfor bør vi utvikle vår visdom
til ødeleggelse av lidelsen.

2.
Av sannhet finnes den konvensjonelle,
og også den som er helt absolutt.
Vårt intellekt forstår ikke den siste,
som fange i den førstes hverdagsliv.

3.
Vi mennesker kan deles i to grupper:
kontemplative og de vanlige.
De førstnevntes solide argumenter
vil slå de andres i en diskusjon.

4.
Men også blant kontemplative er det
forskjellige nivåer av forstand –
og de som har de beste argumenter
vil slå de andre ned, en etter en,
med bilder og eksempler som de alle
kan godta – uansett hva saken er.

5.
Et vanlig menneske som ser vår verden
vil tro at verden er som den ser ut.
At ting er illusjoner, ser han ikke!
Av dette blir det stor uenighet.

6.

Når noen sier: Men vi kan jo *se* det!
En synlig form kan observeres klart!
– så sier jeg: Det kan ikke bevises,
det er en illusorisk konvensjon,
som når det rene ses som urent, eller
tvert om. Og derfor er din mening gal!

7.
Den store hjelper lærte folk om verden
som veiledning. Du sier: Uholdbart
er dét å si at alt er illusjoner
fra øyeblikk til neste øyeblikk!

8.
Men svaret er: Kontemplative skiller
den absolutte sannheten fra dét
man ser som verden. Derfor er det holdbart.
For ellers var vel synet disse har
på kvinnen som en uren, vel blitt motsagt
av oppfatningen til en vanlig mann.

9.
Du spør: Men hvordan kan det gode oppstå
ved Buddha, hvis han er en illusjon?
Hvis levende er bare illusjoner,
på hvilken måte blir de født igjen?

10.
Mitt svar er: Illusjonen varer bare
så lenge dens betingelser er der –
så hvorfor er de levende mer ekte
fordi de varer lenger, målt i tid?

11.
Du spør: Hvis sinnet ikke eksisterer,
så er vel også drap en illusjon,
og ikke ondt? Jeg svarer: Illusjonen
om sinnet føder både godt og ondt!

12.
Du sier: Illusjonen om bevissthet
kan ingen trolldom skape! Svaret er:
En illusjon blir til på mange måter –
en enkelt årsak skaper ingenting.

13.
Så sier du: Hvis du var i nirvana
selv om du gjenfødtes på vanlig vis,
så ville selv en Buddha få ny fødsel –

og hva er vitsen med din trening, da?

14.
Jeg svarer: Når betingelsene ikke
blir skåret over, er en illusjon
fremdeles der. Men når man skjærer over
en illusjons betingelser, vil den

15.
bli borte, ikke engang eksistere
konvensjonelt. Du spør: Når ingenting,
selv ikke misforståelser kan finnes,
kan du da si det finnes illusjon?

16.
Da svarer jeg: Hvis illusjonen ikke
er til for deg – hva sanser du vel, da?
Din illusjon er et aspekt av sinnet,
selv om den opptrer som en annen ting.

17.
Så sier du: Hvis sinnet ikke finnes,
hvem ser da hva? – Jeg svarer: Sinnet kan
jo ikke se seg selv ifølge Buddha
– slik sverdet ikke stikker i seg selv!

18.
Du sier: Sinnet er sin egen kilde
til lys, slik lampen lyser opp seg selv.
Jeg svarer: Lampen er ikke i mørke,
og lyser derfor ikke opp seg selv.

19.
En blå ting, hevder du, avhenger ikke
av noe annet for å være blå,
som en krystall. Vi ser at noe oppstår
avhengig – og i uavhengighet.

20.
Jeg svarer: Blått er ei sin egen årsak,
og det er heller ingen andre ting.
På hvilket vis kan blått bli blåhets opphav,
og hvordan blir man opphav til seg selv?

21.
Konvensjonelt sett kan man sikkert hevde
at lampen lyser, når bevisstheten
kan registrere lyset. Men hvem er det
som registrerer hvilke hendelser,

hvis vi kan si at denne vår bevissthet
belyser disse nevnte hendelser?

22.
Og om nå ingen skulle registrere
om sinnet kan belyse eller ei,
er det å snakke om det uten mening,
som talen om den barnløses små barn!

23.
Du sier: Hvis fornemmelsen av selvet
slett ikke finnes, hvordan husker vi
hva vi er oss bevisst? Og her er svaret:
Hukommelsen vil alltid knytte seg
til annet, som når bjørnen i et uvær
vil huske uværet da bien stakk!

24.
Du sier: Sinnet lyser opp sitt indre
– en kobling av betingelser vil gi
en evne til å oppfatte. Jeg svarer:
En salve kan gi øyet bedre syn,
men krukken som du da så klart kan øyne,
er ikke denne øyesalven selv.

25.
Det jeg vil gå imot med argumenter
er ikke det som vites; høres; ses;
men alle de begreper som vi lager
om tingenes natur – vår smertes grunn.

26.
Du forestiller deg at illusjoner
er del av, eller utenfor, ditt sinn:
Reelle ting er ingen del av sinnet,
en ting i sinnet er ikke reell.

27.
Slik vi kan se en ting som ikke finnes,
slik er det óg med sinnet, den som ser.
Du sier: Verdens kretsløp finnes faktisk,
for ellers fantes kun det tomme rom!

28.
Jeg svarer: Hvordan kan en handling være
helt virkelig, når den ei er basert
på virkelige ting? Nei, du behandler
et sinn som om det var helt isolert.

29.
Hvis sinnet og materien var atskilt
så ville vi vært buddhaer, enhver!
Hva godt gjør det å spekulere over
om sinnet er det eneste som fins?

30.
Du spør: Selv om man innrømmer en likhet
med illusjonen – hvordan kan begjær
bli til? Når selv den som har skapt et bilde
av kvinnen, kan bli blind av lidenskap?

31.
Jeg svarer: Når han ser sitt kvinnebilde
er ikke dragningen mot et objekt
blitt svekket, derfor er så klart hans dragning
mot tomheten fremdeles ganske svak.

32.
Å utvikle en dragning mot det tomme
vil svekke dragningen mot andre ting,
og når man ser at intet eksisterer
vil også denne dragning falle bort.

33.
Du spør: Så dersom dette fenomenet
man forestiller seg, nå ikke fins –
er altså fenomenet uten grunnlag?
Men hvordan kan da sinnet fange det?

34.
Da svarer jeg: Når ingen fenomener
og heller intet ikke-fenomen
står foran sinnet, fins det ei objekter –
og dette gjør at sinnet finner ro.

35.
Som ønskesteinen eller ønsketreet
vil du se Seierherrens avbildning
på grunn av disiplinen han har trent opp
og løftene som han en gang har gitt.

36.
Når en person som kan nøytralisere
en slanges gift, har reist en magisk pæl,
vil pælen ødelegge giften lenge,
selv etter at dens opphavsmann er død.

37.

Slik vil jo også seierherresøylen
som står i samsvar med Den våknes vei,
bevirke at det gode fortsatt gjøres
når bodhisattvaen har nådd sin fred.

38.
Du sier: Hvordan kan det gi deg frukter
å hedre noe som er uten sinn?
Jeg svarer: Det er akkurat det samme
om han er i nirvana eller her –

39.
i følge skriften gir det frukt – ja, både
i absolutt og i konvensjonell
forstand: for hvordan kan man ellers tro at
å hedre Buddha gir et resultat?

40.
Du sier: Frihet kommer av å fatte
de fire edle sannheter – så hva
er vitsen med forståelse av tomhet?
Jeg svarer: Det er skriftenes beskjed
at ingen oppvåkning kan være mulig
om ikke du går tomhets lange vei.

41.
Du sier: Læren din er ikke godkjent!
Jeg spør: Og dine skrifter – hva med dem?
Du sier: De er godkjent av oss begge.
Og jeg: Da var de ikke godkjent før,

42.
av deg, helt i begynnelsen. Det grunnlag
som gjør dem respekterte, kan du óg
la gjelde mahayana. Om en sannhet
er sann fordi den godkjennes av to,
må også andre skrifter være sanne –
som vedaene, helt eksempelvis.

43.
Og hvis din innvending mot mahayana
er at det fins uenighet – så vit
at du da også avviser ditt eget,
for også der er stor uenighet,
og skriftene er motsigelsesfulle –
ja, innbyrdes, og innenfor seg selv.

44.
Vår lære er basert på munkelivet,

som vanskelig kan gjennomføres godt.
Slik er nirvana vanskelig å oppnå
for den som har et uselvstendig sinn.

45.
Hvis frigjøringen var et resultat av
at lidenskapen sluknet, burde den
bli observert direkte: men du ser at
man fortsatt handler – om enn uten lyst.

46.
Og hvis du mener at når lidenskapen
er borte, er all involvering vekk –
si, hvorfor kan ikke begjæret finnes
som illusjon, helt uten bindinger?

47.
Begjærets årsak er jo emosjoner:
og følelser har alle, også du.
Det sinnet som har et objekt, må alltid
basere seg på noe, uansett.

48.
Hvis ingen tomhet fins, er sinnet fanget
og oppstår da på nytt som i et dyp
av sovende meditasjonstilstander.
Så derfor: mediter på tomheten.

49.
Om du vil anerkjenne det som sies
i sutraer, som Buddhas egne ord,
så hvorfor ikke godta mahayana,
som stort sett ligner dine sutraer?

50.
Hvis du kan regne alt som feil, på grunn av
en enkeltdel som ikke har aksept,
så hvorfor ikke regne alt som riktig
når én del stemmer bra med sutraen?

51.
Det Kashyapa den store ikke skjønte,
forstår vel verken andre eller du!
Men hvem vil, kun på dette grunnlag, nekte
å akseptere slike vise ord?

52.
Man blir i dette verdenshjulets kretsløp
og frir seg ikke fra begjær og frykt

av medynk med uvitende som lider.
Og dette er den store tomhets frukt.

53.
Det finnes ikke noen argumenter
mot tomheten. Og derfor bør man straks
og uten noen nøling meditere
på tomheten med særlig grundighet.

54.
Det tomme er den effektive motgift
mot lidenskap og mørkt, forvirret sinn –
enhver som ønsker seg fullstendig viten
må meditere over dette – fort!

55.
Din frykt bør være forbeholdt det onde
og alt som skaper lidelse og gru.
Men tomheten vil tvert imot gi lindring
for lidelsen. Så hvorfor frykte den?

56.
Hvis "jeg" var noe virkelig, så kunne
jeg finne mange ting å være redd –
men hvis "jeg" ikke finnes noen steder,
hvem er det da som føler angst og frykt?

57.
Et "jeg" er verken tenner eller negler,
og ikke hår, og ikke blod og snørr,
og heller ikke slim og puss og lymfe –
nei, ingenting av dette er et "jeg".

58.
Og ikke er "jeg" svette eller tårer,
og ikke tarmer, heller ikke fett.
Og ikke er "jeg" bukhule, og ikke
urin og oppkast, heller ikke lort.

59.
Et "jeg" er ikke kjøtt og ikke sener
og ikke varme eller åndedrett.
Det er ikke i åpninger i kroppen,
og finnes ikke gjennom sansene.

60.
Hvis jeg`et var opplevelsen av lyder,
så ville vi jo alltid høre lyd.

Men om vi ikke opplever objekter –
hva opplever vi som bevissthet, da?

61.
Hvis noe, som slett ingenting erfarer,
kan ha bevissthet, gjelder dette óg
et stykke tre! Og derfor er det klart at
bevissthet ikke fins uten objekt.

62.
Du sier: Den bevissthet som har opplevd
en lyd, er den som deretter kan se.
Jeg spør: Men hvorfor kan den ikke høre?
Du sier: For her er det ingen lyd!
Jeg svarer: Derfor finnes heller ikke
bevissthetens opplevelse av lyd.

63.
For hvordan kan vel noe som er synlig
samtidig gi opplevelse av lyd?
Du kan vel tro at far og sønn er samme
person, men det er faktisk ikke sånn.

64.
Essensen, stoffet, energien, er jo
slett ikke sønn, og heller ikke far.
Og ingen kan jo dessuten bevise
at de har bånd til sansningen av lyd.

65.
Og sier du at det er din bevissthet
som opptrer i en annen skikkelse,
som skuespilleren, da er den ikke
helt permanent. Og sier du at den
nå *er* den samme, da er det en enhet
du ikke har fortalt meg om fra før.

66.
Men sier du at om den skulle opptre
som noe annet, er den ikke sann –
så si da hvordan den naturlig opptrer!
Hvis det er selve det å være klart
bevisst, så ville alle menneskene
på jorda være helt identiske.

67.
Det ubevisste og det klart bevisste
ble da identiske, med kjennetegn
som var de samme – om man slik tar feil av

de to, hva grunnes likheten på, da?

68.
"Jeg" finnes ikke i det ubevisste,
som er helt livløst, som et stykke tøy.
Du sier: Det kan faktisk ha bevissthet,
om ikke akkurat i denne stund!
Jeg svarer: Da vil dette gå til grunne
så fort det ikke lenger er bevisst.

69.
Men om du sier at vårt "selv" slett ikke
kan endres – hvorfor er det da bevisst?
Det innebærer at det tomme rommet
som verken handler eller vet, har "selv".

70.
Du protesterer: Uten selvet er det
umulig å forbinde handlingen
med resultatet. Om dét da forsvinner
som *gjør* noe – hvem ser et resultat?

71.
Jeg svarer: Vi var enige om dette –
at handling og et resultat har vidt
forskjellig basis, og at selvet ikke
er involvert. Så! Nok av dette, nå!

72.
Den årsaksbærende kan helt umulig
bli påvist som den samme som kan se
et resultat. At den som handler skulle
ha vært den samme som ser resultat,
det forutsetter sammenheng i sinnet,
og at bevisstheten er enhetlig.

73.
Mitt sinn i fortid og mitt sinn i fremtid
er ikke "jeg" – for ingen av dem fins.
Og hvis mitt sinn i dette nå var "jeg´et",
forsvant det straks et øyeblikk ble nytt.

74.
Som stammen på banantreet forsvinner
når den blir hugget opp i biter, blir
vårt inntrykk av et "jeg" fullstendig borte
når det blir nærmere analysert.

75.

Du innvender: Men om det ikke finnes
bevisste vesener – hvem skal man da
ha medfølelse med? Da vil jeg svare:
Din medfølelse skal du gi til dem
som du i din uvitenhet tror finnes,
og som for dette formålet er skapt!

76.
Du innvender: Men om det ikke finnes
bevisste vesener – hvem er det da
som viser medfølelse? Og jeg svarer:
Ja, riktignok er anstrengelsen tom
realitet, men for å lindre smerte
kan illusorisk handling tas i bruk –

77.
men det å klamre seg til "jeg´et" øker
ens gale forestillinger om "selv".
Du sier: Dette kan jo ikke unngås!
Mitt svar: Jo! Mediter på "ikke-selv"!

78.
En kropp er verken føtter eller ankler,
og verken legger, hofter eller lår.
Og heller ikke er den rygg og armer,
og verken mage, navle eller bryst.

79.
Og ikke er den hånden eller siden
av kroppen, ikke skulder eller hals,
og ikke armhulen og ikke hodet.
Så hvor er kroppen? Kan du si meg det?

80.
Hvis kroppen var å finne, fragmentarisk,
i hver forskjellig del – og om den så
i disse deler var i mindre deler
hvor finnes da i så fall kroppen selv?

81.
Hvis kroppen i sin helhet var å finne
i enkeltdelene – som hendene,
så ville det vært like mange kropper
som dét fins deler – har du tenkt på det?

82.
Så kroppen finnes ikke noen steder
der innenfor, og ikke utenfor –
så hvordan kan den finnes, si i hender?

Og heller ikke er den skilt fra dem –

83.
så derfor eksisterer kroppen ikke.
Forvirring skaper inntrykket av kropp
ut fra dens enkeltdeler. Illusjoner!
Som når man tror en stolpe er en mann!

84.
Så når betingelsene er de rette,
blir kroppen oppfattet som en person.
På samme måte oppfatter vi kroppen
så lenge kroppens enkeltdeler fins.

85.
Og hva er foten, annet enn en samling
av tær? Og hva er tåen, annet enn
en samling ledd? Og leddet, er det annet
enn enkeltdeler som er sammensatt?

86.
Hver enkelt del består så av atomer,
og hvert av dem kan deles opp i seks –
seks retninger som hver består av tomrom.
Slik har atomet ingen eksistens.

87.
En synlig form er kun et drømmebilde –
så hvem vil da forelske seg i det?
Når kroppen ikke fins: Hva er en kvinne?
Når kroppen ikke fins: Hva er en mann?

88.
Hvis lidelsen er virkelig – si, hvorfor
kan sorgen ikke bite på en glad?
Hvis lykken er en godbit – si meg, hvorfor
begeistres ikke den som kjenner sorg?

89.
Hvis smerten ikke oppleves fordi den
blir overskygget av en sterkere
fornemmelse av glede, hvordan kan den
så eksistere som en følelse?

90.
Og sier du subtile smerter er der
når gleden, som er sterkere, tas bort,
kan den subtile følelsen óg være
en glede – også den er svært subtil.

91.
Hvis smerte ikke finnes mer når gledens
betingelser er oppfylt, så er vel
en "følelse" en ting som ikke finnes:
en forestilling, kun en illusjon?

92.
Og derfor gjør jeg denne analysen –
som motvekt mot den forestillingen.
Fordypningen som oppstår gjennom forskning
er næring for de mediterende.

93.
Hvis åpent rom er mellom det organet
som sanser, og det sansende objekt,
på hvilken måte kan kontakten oppstå?
Og hvis det ikke finnes åpent rom,
er de identiske. Hva vil i så fall
ha noe slags berøringspunkt – med hva?

94.
Atomet trenger ikke inn i andre
atomer – de har ingen tomme rom
og er av samme størrelse. Og dermed
skjer ingen blanding, ingen slags kontakt.

95.
Så hvordan kan kontakt med noe oppstå
når ingen enkeltdeler finnes der?
Hvis slik kontakt kan ses og observeres
så pek på det – ja, vis meg når det skjer!

96.
Bevisstheten har ingen form. Og derfor
kan ikke den få noen slags kontakt.
Og dette gjelder óg det sammensatte,
for det er ikke virkelig – som vist.

97.
Og derfor – når kontakter ikke finnes,
hva kommer disse følelsene av?
Hva er da grunnen til alt dette strevet?
Og hvem kan da bli skadet? Og av hva?

98.
Når ingen finnes her som føler noe,
og heller ingen følelse er til –
forsvinn, begjær! Nå kan du vel bli borte,
for nå har du vel innsett det, du óg!

99.
Et sinn er fullt av drømmer, illusjoner
som gir det tro på følelse og syn.
Og følelsen er alltid der samtidig
med sinnet – og kan derfor ikke ses.

100.
Alt det som kommer først blir saktens husket,
men ikke opplevd, av det senere.
Slik kan det aldri oppleve sitt vesen,
og aldri oppleves det annetsteds.

101.
Det finnes ingen som kan føle noe
og derfor finnes ingen emosjon.
Og hvem kan lide skade – denne klumpen
som ikke har et snev av eget selv?

102.
Ditt sinn kan ikke finnes i de ytre
objekter, eller inni sansenes
organer, eller midt imellom: ikke
befinner det seg noe annet sted.

103.
Om noe verken er i kroppen, eller
et annet sted – i blanding, separat –
så fins det ikke. Derfor er naturlig
de levende i verden frigjorte.

104.
Hvis kunnskap oppstår før objektet for den,
hva oppstår den i avhengighet av?
Hvis kunnskap oppstår sammen med objektet,
hva oppstår den i avhengighet av?

105.
Hvis kunnskap oppstår etter det objektet,
hva oppstår kunnskapen så utifra?
– På denne måten kan vi faktisk vise
at ingen fenomener kan bli til.

106.
Så sier du: Men hvis det ikke finnes
en sannhet vi kan se konvensjonelt –
si hvordan det kan finnes *to* sannheter,
en absolutt og en konvensjonell!
Og hvordan kan den levende bli fri – om
hans væren ikke godkjennes som sann?

107.
Jeg svarer: Den du taler om er bare
en forestilling i et annet sinn –
han eksisterer ikke i sin egen
helt absolutte sannhet. Han fins kun
når han er påvist – ellers ikke heller
som sannheten som ses konvensjonelt.

108.
En forestilling og det forestilte
avhenger av hverandre, slik enhver
slags analyse vil basere seg på
de tingene som alle kjenner til.

109.
Du sier: Men hvis man analyserer
med analyser selv analysert,
har disse ingen holdbarhet fordi de
slik óg igjen kan bli analysert.

110.
Mitt svar er: Når objekt for analysen
er blitt analysert, fins ingen grunn
for analyse. Og når intet grunnlag
er til, blir intet skapt: nirvanas fred!

111.
Men de som ser de to som sannhet, har en
svært smertefull og vrien posisjon.
Hvis noe fins på grunn av en bevissthet,
si, hvordan se bevissthets eksistens?

112.
Og hvis bevissthet fins gjennom objektet,
si, hvordan se objektets eksistens?
Hvis disse to avhenger av hverandre,
kan ingen av dem ha en eksistens.

113.
De barnløse kan ikke kalles fedre,
og uten fedre fins det ikke barn.
Så derfor eksisterer ei objektet
og heller ei bevissthet, hver for seg.

114.
Du sier: Spiren vokser opp fra frøet,
og den beviser frøets eksistens.
Da kan vel også kunnskap som er vokst av
objektet, fastslå dettes eksistens?

115.
Jeg svarer: Kunnskap er ikke en spire.
En spire fastslår frøets eksistens.
Men hvordan se at kunnskap eksisterer
hvis et objekt baserer seg på den?

116.
Folk observerer årsaker direkte
ved sansning, slik hver ulik lotus-del
– som stilken, bladene og blomsten – oppstår
av årsaker som er forskjellige.

117.
Du spør: Av hva kan årsakene oppstå?
Jeg svarer: Ut fra andre årsaker.
Du spør: Hva skaper virkning av en årsak?
Jeg svarer: Andre årsaker før dét.

118.
Du sier: Gud er verdensaltets årsak!
Jeg svarer: Si meg, hvem er denne "Gud"?
Du sier: Han er verdens elementer!
Jeg svarer: Hvorfor bruke slikt et navn?

119.
For jord og alle andre elementer
er ingen enhet, ingen evighet –
helt passive er de, og ingen guddom –
man tråkker på dem, de er ikke Gud!

120.
Og heller ikke rommet, som er passivt,
er Gud. Og ikke selvet, slo vi fast:
så hvordan skildre det som ei kan fattes –
en skaperakt ved en ufattelig?

121.
Hva ønsker han å skape? Er det selvet?
Da er vel selvet evig! Og det kan
man saktens også si om elementer,
bevissthet, Gud, objekter – ikke sant?

122.
Og hva med lidelsen og lykken – følger
av skaperakten – er de evige?
Fortell: Hva har han skapt? Hvis årsak ikke
begynner – hva med virkningene, da?

123.

Og hvorfor skaper han så ikke alltid?
 – For han har ingen uavhengighet.
Hvis ingenting han ikke skapte finnes,
på hvilken måte er han avhengig?

124.
Hvis Gud av noe annet er betinget,
så er han ingen årsak – og han må
da handle når betingelsene er der,
og ikke handle når de har falt bort.

125.
Hvis Gud er skaper mot sitt eget ønske,
så er han avhengig av andre ting.
Hvis skaperverket er fordi Gud vil det,
så er han avhengig av ønsket sitt.

– så hvor er skaperens guddommelighet?

126.
Å hevde at atomene fins evig
er meningsløst – Det er tilbakevist!
Og noen hevder at vår verden oppsto
ut av en evighets-primærsubstans –

127.
de hevder at de tre kategorier,
essens, materie og energi,
til sammen og i likevekt er denne
primærsubstans for verdens eksistens.

128.
Men at en ting som dét har tre naturer
er helt urimelig. Og disse tre
kan ikke eksistere, for da måtte
jo hver av dem igjen vært delt i tre!

129.
De tre kategorier fins da ikke –
og dermed må man også tvile på
at sanseinntrykk fins: Og lykken finner
man ikke i bevisstløst stoff – som tøy.

130.
Hvis du vil si at ting har lik natur som
sin årsak, er vel alt analysert
i filler! Og du sier: Årsakene
er lykke og det andre som er kalt
kategorier. Men, hva så med ulltøy?

Det har jo ikke slike årsaker?

131.
En lykkefølelse kan kanskje skyldes
litt velstand når det gjelder klær og sånt –
men da blir lykken borte vekk med klærne!
For lykke er ikke en evig ting.

132.
Hvis lykken alltid er hos meg, til stede,
så burde jeg vel alltid kjenne den?
Du sier: Helt subtil er ofte lykken!
Mitt svar: Er den subtil, så vel som grov?

133.
Du sier: Når den går ut av sin grove
fasong, blir lykken mer subtil: Og de
to tilstander er flyktige. Jeg svarer:
Så hvorfor ikke se på alle ting

134.
på samme måte – som forgjengelige!
For hvis den grove tilstanden er ens
med lykken, er forgjengelighet opplagt.
Og sier du: Ting uten eksistens
kan ikke oppstå – for de finnes ikke –
så har du akseptert, om enn imot
din egen vilje, at å skape noe
av det som ikke finnes, ikke går!

135.
Om virkning er i årsaken, vil alle
som spiser mat i stedet spise skitt.
Og folk vil kjøpe bomullsfrø til klespris
og ta dem på og gå med dem som klær!

136.
Og sier du at menigmannen ikke
kan se det, at han har forblindet blikk,
så gjelder akkurat den samme saken
for dem som kjenner virkeligheten.

137.
Selv vanlige folk vet – hva gjør dem blinde?
Om ikke de har en vurderingsgrunn,
så vil selv deres oppfatning av verden
som sansbar, være helt og holdent feil.

138.

Du sier: Men hvis de vurderingsgrunner,
kriterier, folk har er feilbasert?
Da er vurderingen óg feil! Og derfor
fins ingen tomhet i et fenomen.

139.
Jeg svarer: Den som ikke innser dette
at fenomener kun er fantasi,
kan ikke fatte at de ikke finnes.
Så derfor: om en eksistens er feil

140.
er óg dens ikke-eksistens feilaktig.
Om du i drømme ser din sønn som død,
så tror du han er død. Det hindrer troen
på at han lever – men er like galt!

141.
Ved denne analysen eksisterer
da ingenting helt uten årsaker –
og ingenting kan heller eksistere
i årsak – enkel eller mer kompleks.

142.
Og ingenting er født av noe annet
og ingenting forsvinner eller blir –
Det toskene går rundt og kaller sannhet
– hva skiller det fra lutter illusjon?

143.
Om noe oppstår ut fra illusjoner
og noe oppstår ut fra årsaker –
så bør du undersøke begge deler:
Hvor kommer det fra? Og hvor går det hen?

144.
Når noe bare ses når det er knyttet
til noe annet – kan det være sant?
Ja, kan det være virkelig og sannhet
når det er like falskt som speilbildet?

145.
Hvis noe eksisterer allerede,
hva skal det med en egen årsak, da?
Hvis noe tvert om ikke eksisterer,
hva skal det med en egen årsak, da?

146.
En ting som ikke fins kan ikke endres

selv ikke med ti tusen årsaker.
Og kan det finnes i en slik forfatning?
Og kan det få en annen eksistens?

147.
Hvis noe ikke finnes når det ikke
er til, når skal det eksistere, da?
Så lenge dette noe ikke oppstår,
så vil det heller ikke svinne bort.

148.
Når det som ikke finnes, ei forsvinner,
er eksistensen en umulighet.
En ting som fins, kan ikke ikke-være –
da ville to naturer bodd i den.

149.
Og derfor er det ingenting som oppstår
og heller ingenting som hører opp.
Slik karakteriseres hele verden
av ikke å bli til – og ikke dø.

150.
Hver tilstand er en drøm: ved analyse
er den som et banantre – kjerneløs.
Det er ingen forskjell på dem som nådde
sin frigjøring – og alle andre folk.

151.
Når alle fenomener slik er tomme –
hva finnes da av vinning eller tap?
Ja, hvem er det som hedres, hvem foraktes?
Og hvem kan hedre, hvem er full av spott?

152.
Hvor kommer lykken fra? Og alle smerter?
Hva hater vi, og hva er søtt og kjært?
Hva er begjær, og hvor kan det plasseres
når vi analyserer dets natur?

153.
Ved undersøkelse: hvem er i live,
og hvem er det som virkelig skal dø?
Hvem skal bli til, og hvem er alt til stede,
hvem er familie, og hvem er venn?

154.
Å, måtte de som er som meg betrakte
hver del av verden som om alt var tomt!

Men de blir sinte når de slåss og krangler
og glade når de feirer og har fest.

155.
I sorg og gremmelse, i sjelens pine,
i splid og brudd og dype uvennskap,
i lidelse og i et hav av ondskap
vil alle være egen lykkes smed.

156.
Til helvetene faller de i døden
– der møtes de av skarpe smertestikk,
nå etter at de mang en gang har opplevd
det gode liv, og blitt så vant til dét.

157.
Vår eksistens har fallgruver i mengder,
vi finner óg uvirkelighet der
og indre motsetning i store mengder.
En virkelighet er vel ikke slik!

158.
Der finnes hav av endeløse, skarpe
og voldsomt smertefulle lidelser –
der er så lite styrke! Alt er svekket,
og levetiden er så veldig kort.

159.
Der streber man jo etter liv og helse –
i sult, i slit og strev, i lidelser,
i sløvhet og elendighet, og sammen
med tosker i unyttig tidsfordriv.

160.
Mitt liv passerer nytteløst og hurtig,
og sann forståelse kan sjelden nås.
Så hvordan hindre at min tid går med til
rutinen i den hverdagslige tralt?

161.
For Mara driver stadig vekk sitt arbeid
med å få kastet folk i helvete –
det er så mange gale veier! – tvilen
så vanskelig å overvinne helt!

162.
Og her er en anledning av de sjeldne!
En buddha står jo svært så sjelden frem.
Begjærets flom er vanskelig å stanse –

å, akk! Hvor lidelsene står i kø!

163.
Og sannelig er tilstanden ynkverdig
for dem som rives med av slik en flom,
men enda ikke ser sin egen stilling,
og dét på tross av store lidelser.

164.
De er som dem som tar et hellig bad, og
så piner seg i varmen fra et bål
til skinnet svir seg – før de hopper uti
og bader om igjen! De tror at de
ved hver forandring får det bra, men oppnår
kun flere smerter – om og om igjen.

165.
Slik lever de og tror at dette livet
er lek, og fritt fra alderdom og død.
Men ulykker og smertefulle plager
vil ramme dem – og døden, verst av alt!

166.
Så når kan jeg gi fred og bringe lindring
til dem som brennes opp av smertens ild?
Når kan fortjenesten jeg samlet vokse
så stor at lykken spres til hver og en?

167.
Når har fortjenesten jeg samlet vokst seg
så stor at jeg kan lære andre folk
om tomhet, ved å bruke den slags sannhet
som vi kan fatte som konvensjonell?

10. DEDIKASJON

1.
La alle vesener så prektig pryde
vår vei til oppvåkning på grunn av meg
og det jeg oppnådde av ekte godhet
ved tanken på å nå det våkne liv!

2.
La alle overalt som går og plages
med lidelser og ondt i kropp og sinn
få oppnå oseaner av tilfredshet
på grunn av min fortjeneste og dyd!

3.
La aldri dem som lever mangle lykken –
nei, aldri mer i fødselshjulets løp!
Og måtte hele verden alltid glede
seg over bodhisattvalykkens fred.

4.
Ja, måtte alle vesener få nyte
en like stor porsjon av paradis
og like mange gleder, som det finnes
av helveter i universene.

5.
La alle dem som lider under kulde
bli varme – la de varmeplagede
bli nedkjølt av de klare oseaner
av regn fra bodhisattva-skyene!

6.
La sverdbladskogen bli totalt forvandlet
til guders lystlund, stråleklar og lys,
la tornetrærne helt forandre vesen
til ønsketrær som oppfyller hver drøm.

7.
La helvetenes dyp bli klare sjøer
som gjenlyder av himmelsk vakker sang
fra gjess og svaner, ender, vadefugler –
la lotuser beruse oss med duft.

8.
La helvetenes rødglødende hauger
bli hauger av juvelers glans og glød!
La helvetenes brolegning av flammer
bli brostein av den klareste krystall!
La klippene som knuser folk med pine
bli tempelslott der buddhaer kan bo!

9.
La regn av sverd og stein og kull som brenner
fra nå av bli et florlett blomsterregn
og la den dødelige våpenkampen
fra nå av bli en blomsterkamp i lek.

10.
La dem som kjøttet falt av – med skjeletter
så hvite som sjasmin, og senket ned
i flammeelven – takket være kraften
i mine gode gjerninger, bli født

som vesener i himmelen og leve
med gudekvinner ved en himmelsk elv!

11.
La dødsdemonene og hele hæren
av gribb og kråke miste alt sitt mot!
La dem som er i helvete se lyset
og spørre: “Hva er dette stråleskinn
som dreper mørket og sprer lys og glede?”
Se, Vajrapani flammer himmelhøyt!
Og han skal fri dem ut fra smertens rike
og la dem kjenne dyp og ekte fryd!

12.
Et regn av lotus blandet med parfyme
skal slukke ilden dypt i helvete,
og de som bor der skal forbauset spørre:
“Hva skjer?” og være glade! Og de skal
få øye på den store Padmapani
i strømmen av det friske, svale regn.

13.
Kom fort! La frykten fare! Se, vi lever!
Han kom til oss, Den strålende! Vår prins
i munkeklær, hvis kraft har fjernet angsten
og åpnet våre sinn for gledens gys!
En vilje til å være våken fødtes –
og medfølelsen, hjelpsomhetens mor.

14.
Se Herren! Se, hans lotusføtter hedres
med hundrevis av guders diadem,
hans øyne, som er fuktige av medynk –
se, blomstene som regner over ham
fra skjønne slott der tusentalls gudinner
lar lovsang klinge! Å, la dem som bor
i helvete bli løftet opp i jubel
når de ser Manjughosha fremfor seg!

15.
La helvetes beboere, ved mine
fortjenester, få gleden av å se
enorme bodhisattva-skyer stråle
og med Samantabhadra helt i front
gi alle pust av sine svale vinder
og regn av duftende og kjølig vann.

16.
La smertene i helvete bli lindret!

La dem som bor der miste all sin frykt!
La alle som befinner seg i pine
befris fra plager, lidelser og angst!

17.
La dyr få slippe frykt for å bli spist opp,
la spøkelser som kjenner evig sult
bli lykkelige som de menneskene
som bor i eventyrets lykkeland.

18.
La spøkelsene som er evig sultne
bli mettet og fullstendig tilfredsstilt
av melken som så kjølig strømmer ut fra
den edle Avalokiteshvara.

19.
La blinde alltid se det som er synlig
og la de døve høre all slags lyd.
La svangre kvinner føde uten smerter
slik Mayadevi gjorde – Buddhas mor.

20.
La alle få alt det de måtte ønske
av nyttige og gode ting – som klær,
og mat og drikke, blomsterkranser, smykker
og oljer, duftende av sandeltre.

21.
La dem som frykter finne fred og trygghet,
la dem som sørger synge gledens sang!
La dem som flykter redde gjennom livet
få tilflukt, og i sinnet finne ro.

22.
La alle syke mennesker bli friske
og la dem slippe fri fra alle bånd!
La svake mennesker få større styrke
og tenke gode tanker om sin bror!

23.
La alle egner bli fullstendig trygge
for alle dem som er på reisefot –
og måtte alle reisende få oppnå
det målet de har satt for reisen sin,

24.
la sjøfarende reise uten stormer
og uten fare seile over hav,

og nå de trygge havnene i tide
og glede seg med sin familie!

25.
La dem som har forvillet seg i skogen
få reisefeller som skal samme vei –
og la dem reise videre i trygghet
for røvere og all slags ville dyr.

26.
La gudene beskytte dem som sover,
de tankeløse og de sinnsyke,
de syke, de som virrer rundt i skogen,
og hjelpeløse gamle folk og barn.

27.
La alle være fri fra strev og møye
og oppnå visdom, medfølelse, tro –
la alle opptre godt, og ha i minne
sin sjeldne fordel: født som menneske!

28.
La alle være underfulle skatter,
som bodhisattvaene! Uten hat,
og våpenløse skal de alle leve
i uavhengighet av andre folk.

29.
La alle som er svake, uten livsgnist,
bli sterkere, ja, struttende av kraft!
Og la de frastøtende og de stygge
bli strålende av himmelsk deilighet.

30.
La alle verdens kvinner oppnå status
og samme slags respekt som verdens menn,
og la de lave i sitt samfunn oppnå
anseelse – men med beskjedne sinn.

31.
Og takket være mine gode tanker
og gjerninger – la alle levende
i verden avstå fra å øve ondskap
og alltid bare gjøre gode ting.

32.
La viljen til å våkne være kraftig!
La treningsiveren bli riktig stor!
La alle omfavnes av buddhaene

og få beskyttelse mot Maras stikk.

33.
La alle levende i alle riker
få leve evig, utenfor all tid –
la alle leve lykkelig! La døden,
selv ordet “død”, bli borte fra vår jord!

34.
La alle verdens områder og landskap
bli parker der det vokser ønsketrær;
der buddhaer og buddhabarn kan leve
med lærens vakre, velklingende sang.

35.
La marken være glatt og jevn å gå på
og myk som åpne hender under oss
og fri for spisse stein og skarpe klipper
som om den var av blankpolert smaragd.

36.
Og la der være en enorm forsamling
av bodhisattvaer i krets på krets –
la disse pryde jordens overflate
med glitrende og vakker stråleglans!

37.
La alle levende få høre læren
ustanselig og gjennom alle ting –
la fugler synge den! La vinden nynne
om læren under himmelhvelvingen!

38.
La alle møte buddhaene: La dem
med bodhisattvaene vandre fritt!
La alle hedre verdens store Lærer
med endeløse ofringer og fryd!

39.
La regnet falle rikelig i tide,
la avlingen bli rik til overflod!
La folket leve lykkelig i velstand
og kongen styre med rettferdighet!

40.
La legeurtene helbrede hurtig,
la mantraene gi godt resultat.
La alle skrømt og alle slags demoner
betrakte mennesket med vennlig blikk.

41.
La ingen lide under savn og sykdom,
la ingen føle ondskap eller hat.
La ingen bli tilsidesatt og avvist,
la ingen være nedtrykt eller trist.

42.
La klostrene forvalte dyd og lærdom
og stå solid og trygt på sikker grunn –
la munkenes og nonnenes forsamling
ha fremgang og et liv i harmoni.

43.
La alle munker som vil trene, finne
den ensomhet de ønsker. Måtte de
ha sinn som mediterer lett og smidig
og alltid holder sin konsentrasjon.

44.
La nonnene få full aksept, og la dem
bli fri fra bråk og kranglevorne folk –
og la dem som har latt seg ordinere
betrakte atferdsregler med respekt!

45.
La dem som lever dårlig, føle avsky
for usselheten sin og knuse den –
og måtte de bli født i lykkens tilstand
og holde bodhisattvaløftene.

46.
Å, måtte alle lærde være vise
og kultiverte, motta almisser,
og ha helt rene strømninger i sinnet
og ha godt ry i alle verdens land.

47.
Å, måtte verden oppnå Buddhas tilstand
som én og samme himmelrene kropp –
og uten å gå gjennom helvetene
og uten slitsom treningsdisiplin.

48.
La alle vesener i verden hedre
hver enkelt buddha på så mange vis –
la alle være overmåte glade
med buddha-lykke over all forstand.

49.

La bodhisattvaenes gode ønsker
for verdens vel gå i oppfyllelse –
la Verdenshjelpernes velmente tanker
om alt som lever, bli realisert.

50.
Og la pratyekabuddhaene glede
seg sammen med elevene: og la
dem alle være meget respekterte
blant guder og på menneskenes jord.

51.
Å, la meg huske alle liv jeg hadde –
og gi meg styrke til å om igjen
fornye mine løfter, til jeg kommer
til lykkens land ved Manjughoshas hjelp.

52.
Og om jeg sitter, ligger eller vandrer –
la kraft og styrke modnes i mitt sinn!
Og la meg alltid finne muligheter
til ensomhet – hvor enn jeg gjenfødes.

53.
Når jeg vil skue noe eller spørre,
når jeg på noen måte trenger hjelp –
så la meg uten hindringer få se ham,
min herre Manjunatha, frelseren!

54.
Å, la meg leve livet mitt på jorden
som Manjushri, den store hjelperen,
som lever for å frelse alt som lever
i alle verdens himmelretninger!

55.
Så lenge universet eksisterer,
så lenge denne jordkloden består
vil jeg benytte livets muligheter
til å bli kvitt all lidelse og sorg.

56.
All lidelse som finnes i vår verden
vil jeg la modnes grundig i mitt sinn.
La hele verden finne frem til lykken
ved bodhisattvaenes gjerninger.

57.
La Buddhas ord – den rette medisinen

mot verdens sorg, og kilden til alt godt –
bestå til alle tider for vår lykke,
og alltid være fulgt av glans og ry!

58.
Jeg bøyer meg for Manjughosha! Han som
i velvilje forskjønner sinnet mitt!
Jeg bøyer meg for Veilederen! Han som
med vennlighet gjør sinnet fast og sterkt!